

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОИСКА

№52

декабрь 2018

цена:  
1,5 лари

**Улучшаем**  
состояние кожи

стр.36

**Полезный**  
продукт

стр. 14

**Как справиться**  
с депрессией?

стр. 19

**Что мандалы**  
скажут о характере

стр.29

**Николай Караченцов**

Жизнь, разделенная пополам

стр.20-21

**Рита Дакота** стр.16-17

**“Роль жертвы - не для меня”**

# Пуховик:

## модели, цвета и фасоны

Учитывая особенности нашего климата, пуховик - не роскошь, а вещь первой необходимости. Разнообразие моделей, цветов и фасонов позволит пережить эту зиму стильно и нескудно.



### Спортивная модель

Несколько зимних сезонов подряд объемные спортивные куртки становились одними из самых актуальных. Что касается расцветок, на пике популярности классический черный, коричневый и темно-бордовый. Определитесь, вещей какого цвета в вашем гардеробе больше всего, и подберите куртку, которая будет перекликаться с ними.

Интересно смотрятся короткие розовые или лиловые пуховики в сочетании с юбками и брюками схожих оттенков.

Советы от Нелли Бичикашвили

## ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ЛАДАНА

Были времена, когда ладан ценили чуть ли не больше, чем золото. Например, египетские фараоны считали, что при его сжигании выделяется особый эфир, помогающий достичь просветления и мудрости.

Раньше большинству обычных смертных ладан был недоступен, сейчас же его может иметь у себя дома каждый желающий. И это замечательно! По сути своей ладан - это сок высушенных растений, растущих в восточной Африке. Его нельзя полностью растворить - ни в спирте, ни в воде. Лучший вариант его использования - сжигание, потому что во время этого процесса выделяются особые вещества. Благодаря им, мозг погружается в состояние, близкое к медитативному.

Считается, что аромат ладана утром помогает настроиться на грядущий день, очистить мысли, быть готовым к великим свершениям.

Также им смазывали ноющие суставы, раны, ожоги. Как местное лечебное средство не использую. Так что могу порекомендовать вам, какие обряды стоит проводить с ладаном, если он у вас имеется.

**Чтобы в семье царил мир.** Советую использовать этот обряд как профилактический, не дожидаясь, пока в семье появятся проблемы. Время от времени, не чаще одного раза в три месяца, окуривайте ладаном весь дом. Для этого раскалите на огне сковороду и бросьте на нее немного церковного ладана. Когда будете обходить комнаты, не останавливаясь, повторяйте слова: «Все очищаю, грязное убираю, чистое на место ставлю. Чтоб семья мои близкие, родные не ругались, не ссорились, быстро мирились. Слова мои как ладан крепки. Так и будет!» Использованный ладан ни в коем случае не выбрасывайте!

**При плохом самочувствии.** Если серьезных заболеваний у вас не имеется, но иногда чувствуете слабость и недомогание, используйте ладан. Он подержит ваше астральное тело, и станет легче. Разожгите его - например, в аромалампе - и вдыхайте аромат около 1-2 минут. Дольше не надо, иначе закружит-



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.

ся голова. Когда ритуал будет закончен, скажите: «Всю силу взяла, всю немощь оставила». Не рекомендую повторять его чаще, чем несколько раз в неделю. Если ритуал не помогает, скорее всего, речь идет о каком-то серьезном недуге.

**Денежки будут водиться.** Испытываете материальные проблемы? Ладан поможет! Раскалите его на сухой сковородке, затем положите на нее несколько монет разного номинала. Пускай они полежат рядом с ладаном. После этого достаньте монеты, подождите, пока остынут. Чуть теплыми поместите себе на правую ладонь, накройте ее левой и произнесите: «Ладан-батюшка, вразуми мой кошелек, чтобы денежки водились, не переводились. Буду сытой, буду богатой, буду ладной. Ключ. Замок. Язык». Эти монеты положите в кошелек, который каждый день носите с собой.

**Если мужчины не обращают внимания.** Хотите, чтобы мужчины оглядывались вам вслед? Тогда с вечера приготовьте наряд, который собираетесь надеть на следующий день. Окурите его ладаном, но не переборщите! На ночь вывесите проветриться - например, на балкон. А с утра наденьте как ни в чем не бывало. Сами заметите, что в тот день внимание к вам будет повышенным.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

**ЛЕНА**

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

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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришашвили, 53  
(Ортачала, вверх за церковью св. Николая).  
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

# МАГИЯ НОВОГОДНЕЙ КРАСАВИЦЫ

«Очень дорогие и любимые мои, Ольга и Дмитрий. Я вас просто обожаю-вы мои спасители. Вы помогли мне в самый тяжелый период моей жизни. Ваши молитвы, ритуалы и талисманы сделали мою жизнь счастливой и размеренной. А ваши публикации для меня всегда праздник. Скоро Новый год – это самый любимый праздник и для моей семьи, и для всех читателей. Я вас просто умоляю раскажите как лучше в доме поставить елочку! Слышала, что от этого многое зависит!

Елена Рухадзе.»

**СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.** Раньше елку всегда ставили посередине гостиной. Гостиная — это место, где находится много людей одновременно, каждый со своей энергетикой. Ель — дерево, забирающее энергию, дерево-вампир. Поэтому елка очищает гостиную как энергетический пылесос. Сама елочка формой напоминает антенну, которая связывает людей с космосом, транслирует их желания. Может быть поэтому новогодняя ночь часто преподносит сюрпризы?

Хочешь укрепить семейные отношения — ставь елку слева от входа в комнату, у стены. Но если все твои мысли о том, как доставить радость детям, — ставь с правой стороны. Поставь елку в дальний правый угол — и твоя интимная жизнь заиграет новыми красками. Стремись к материальному благополучию — ставь елку в дальний левый угол и украшай ее обернутыми в золотую фольгу монетками, перевяжи ветви красными лентами. А если лесная красавица стоит не на крестовине, а в ведре с песком, то в песок можно зарыть несколько монеток, обернутых в красную бумагу.

Если поставить елку прямо у входа в комнату, то это поможет тебе в будущем году ощущать себя сильной, интересной личностью. Если она расположится в ближнем левом углу, то это будет способствовать расширению твоих контактов с внешним миром, развитию творческих и интеллектуальных способностей.

Будешь встречать Новый год на работе, в коллективе? Елка должна стоять напротив входной двери. Это будет способствовать продвижению по карьерной лестнице в той или иной степени всех сотрудников. Впрочем, такой вариант можно повторить и дома.

Новый год считается праздником семейным. Поэтому украшайте елку всей семьей. Делая само-



дельные игрушки и вешая их, вы придаете магическую силу вашим желаниям. Их нужно повесить среди других игрушек. Если хотите богатство, не забудьте монетки обернуть в золотую и серебристую фольгу. Счастье в любви вам принесут парные сердечки, развешанные на елку. Колечко, повешенное на елку, ускорит замужество.

Следующий год — это год желтой земляной свиньи, поэтому под елку надо положить мандарины и красавицу желтую тыкву — это для прибыли в новом году.

Обычай водить хороводы вокруг Новогодней елки предотвращает неудачи и всяческие хвори в наступившем году.

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОЙ) — автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или

другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

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

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

Тел.: 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

**ВНИМАНИЕ ВСЕМ! Наш «волшебный порошок» поможет отогнать от вашего дома или от ваших близких неприятности.**

**Наши новогодние талисманы защитят вас, ваших близких, ваши дома и ваше имущество от врагов, плохих пожеланий, от порчи и сглаза.**

**А заряженные нами свечи, которые вы будите зажигать в течении всего 2019 года, помогут вам сохранить ваш семейный очаг и наслаждаться уютом и теплом вашего дома.**

**Легендарные НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи готовы!**

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Остро чувствуется недостаток тепла и комфорта. Энергия куда-то улетучивается. Ничего не хочется делать. Скучно и грустно...

## Как пережить сезонную хандру

1. Нужен полноценный отдых. Спи-те не менее 7 часов в сутки. Ложитесь спать на полчаса-час раньше обычного. Проветривайте комнату перед сном. И затем, закутавшись в теплое одеяло, отправляйтесь в мир прекрасных сновидений. Осенью организму, как никогда, нужен отдых.
2. Больше общайтесь с друзьями.
3. Ездите на шашлыки, ходите на выставки, ярмарки и концерты.
3. Хорошо, если появятся новые полезные привычки. Несколько минут дыхательных упражнений. Немного йоги, медитации. Прогулки перед сном, 3 стакана воды с утра, чтобы заработал кишечник. Делайте питательные маски для лица и рук. Принимайте ароматные ванны. Заботьтесь о себе.
4. Меньше времени проводите перед телевизором. Скажите

«нет» экрану. Обходитесь без него хотя бы 1 час утром и 1 час перед сном.

5. Можно рисовать картины или делать фотографии. Рассматривая летние фото, возвращайтесь в прошлое. Кусочек летнего настроения будет всегда рядом с вами. Не грустите об ушедшем. Впереди много теплых лет.

6. Найдите для себя новое занятие. Например, научитесь вязать. Купите яркую пряжу и свяжите теплый длинный шарф. Можно вышивать крестиком, шить кукол, лепить из глины. Или напишите хороший роман. Давно уже никто не писал хороших романов. Да и детективов тоже.

7. Заведите дневник. Доверьте ему свои мысли и чувства. Попробуйте писать стихи. Осенью они



получаются немножко грустные, но очень красивые.

8. Расстроенным людям полезны горячие напитки. Доказано, что люди, которые держат в руках кружку с горячим чаем, становятся добрее и дружелюбнее. Пейте горячий чай, кофе, какао.

9. Не теряйте надежду, если кажется, что все плохо. Думайте о будущем. Скоро придут другие, радостные дни. Мечтайте о том, что вы будете делать, когда эти дни наступят.

**В. Болотова, терапевт, врач высшей категории.**

## Знаете ли вы, что...

✓ Отказ от соли грозит инфарктом. Сокращать употребление соли или вообще отказаться от нее - опасно, предупреждают канадские медики. Ее избыток в рационе грозит повышенным риском инфаркта. Но и налегать на соленья тоже не советуют. Норма - 1 чайн. ложка в день.

✓ Не читайте в транспорте! Вибрация и толчки во время движения автомобиля или электрички нарушают стабильное положение тела. При чтении или просмотре видео в таких условиях глазам приходится постоянно подстраиваться и фокусироваться. Это вызывает их перенапряжение, развивается близорукость, могут отслоиться сетчатка и атрофироваться зрительный нерв, предостерегают врачи.

✓ Законы Бельгии разрешают проведение эвтаназии, если человек смертельно и неизлечимо болен. Ученые из Бельгии подвели итоги своей работы. Оказалось, что в каждой сотне согласившихся на смертельный укол 77 человек - это женщины. Средний возраст умерщвленных врачами пациентов около 47 лет.

## ПЛОХИЕ ЭМОЦИИ РАЗРУШАЮТ СЕРДЦЕ

На вопросы отвечает

**Константин ДЯТЛОВ, терапевт-кардиолог.**

- *Есть такие выражения: «разбил сердце», «камень на сердце». В кардиологии есть конкретные заболевания, которые сопровождаются подобными ощущениями?*

- Да. Я часто слышу от пациентов такие слова: «Принимаю все близко к сердцу», «Ношу на сердце тяжкий груз». По сути, это стенокардия. Но стенокардия - это наличие атеросклеротической бляшки, которая появилась в результате атеросклероза. В какой-то момент «покрышка», которая закрывает бляшку, разрывается, и сосуд закупо-

ривается. И никакой эмоциональный фон здесь ни при чем. Хотя, скорее всего, атеросклероз появился как



раз на фоне неблагоприятного психологического состояния.

- *А какие эмоции для здоровья самые опасные?*

- Самое разрушительное чувство - это тревога. Именно она толкает человека на не-

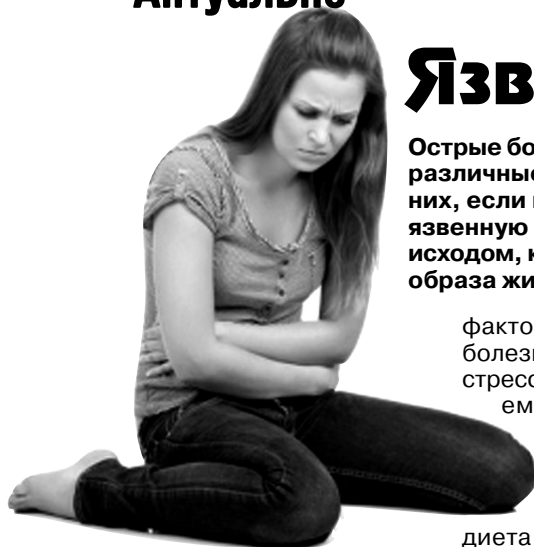
обдуманные и неоправданные шаги. И еще зависть и апатия. Я имею в виду желание жить, думать, планировать будущее, пусть даже оглядываясь назад.

- *Апатия хуже, чем агрессия и гнев?*

- Абсолютно! Гнев и агрессия заставляют организм вырабатывать гормоны, которые в нужный момент берегут человека. Помните войны, разруху, когда людям надо было выжить. Еще хочу напомнить слова академика Николая Амосова. Он говорил, что за болезнью отвечают врачи, а за здоровье должен отвечать пациент. Регулярное посещение врача должно стать правилом хорошего тона. И тогда здоровых людей будет больше.

# Язвенная болезнь желудка

Острые боли в области желудка, тошнота и рвота – эти проявления сопровождаются различными заболеваниями органов пищеварения. И, пожалуй, самым опасным из них, если не принимать во внимание злокачественные опухоли, следует считать язвенную болезнь желудка (ЯБЖ). Это заболевание нередко грозит летальным исходом, к сожалению, и требует немалых усилий по лечению, а также пересмотра образа жизни со стороны пациента.



**Я**БЖ – преимущественно мужской недуг. Женщины страдают им в несколько раз реже, однако случаев заболевания их с каждым годом становится все больше. Также 80% заболевших – это люди 20-50 лет. Тем не менее, язвенную болезнь можно встретить и у лиц более молодого возраста. Городские жители болеют в 5 раз чаще сельских. Особенно в последние годы наблюдается рост количества заболевших во всем мире. Размеры язвы желудка могут варьироваться от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Малой язвой считается образование, имеющее диаметр менее 5 мм, гигантской – более 30 мм. Во время ремиссий размеры, как правило, уменьшаются.

Причины заболеваний – разные. Один из серьезных факторов, вызывающих язву, был открыт относительно недавно. Им оказалась инфекционная бактерия, обитающая на слизистой оболочке желудка. Она может легко передаваться от одного человека к другому – при поцелуе, через общие столовые приборы и немытую посуду. Уже доказано, что примерно 40% случаев недуга связано именно с бактериальной инфекцией. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов и другие

факторы, приводящие к болезни. Это – сильные стрессы, депрессии, прием медикаментов в больших количествах, иммунодефицитные состояния, неправильная диета, травмы желудка, хронический алкоголизм, табакокурение, наследственные факторы. У людей с первой группой крови риск образования язвы желудка на 40% выше, чем у остальных. Риск развития недуга значительно увеличивается после 65 лет.

Основной симптом язвы желудка – боль, которая может иметь резкий и острый характер или же быть относительно слабой. Возникновение болевых ощущений обычно связано с приемом пищи. Время появления симптома зависит от расположения язвы. Негативные явления при недуге – тяжесть в животе после еды, тошнота, изжога, снижение аппетита, отрыжка. Рвота чаще всего происходит в момент сильной боли и приносит человеку облегчение. Она может наблюдаться даже с кровью. Это очень опасный признак, свидетельствующий о желудочном кровотечении. При интенсивных кровотечениях у больного может падать давление, увеличиваться пульс, появляться слабость и спутанность сознания. Обострения чаще всего встречаются в осенне-зимний период. У женщин заболевание обычно протекает легче, чем у мужчин. Возможно, этот фактор связан с защитным действием женских гормонов.

Для окончательной постановки диагноза необходимо пройти ряд проце-

дур. Самой информативной из них является эндоскопический метод, при помощи которого врач может рассмотреть внутреннюю поверхность пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, подтвердив или опровергнув диагноз ЯБЖ. Если предположение о диагнозе недуга подтверждается, то производится определение количества язв, их размеры, расположение, степень развития. Менее информативным, однако до сих пор используемым, является метод рентгенографии желудка. Его точность при постановке диагноза составляет около 70%. Также при подозрении на язву делаются анализы крови и мочи. О воспалительных процессах в организме обычно свидетельствует снижение количества эритроцитов.

Как же эффективно лечить язву? Еще не так давно основным способом была хирургическая операция. Однако в настоящее время, когда разработаны многие прогрессивные препараты, лечение осуществляется чаще всего консервативным способом, по схеме, предписанной врачом.

Надо отметить, что далеко не всегда причиной язвы бывает бактериальная инфекция. И даже если это так, то при лечении без дополнительных медикаментов не обойтись. Поскольку в большинстве случаев развитие заболевания происходит в условиях повышенной кислотности желудочного сока, то основной задачей врача является снижение кислотности до приемлемого

уровня. В частности, для достижения эффективности врач подбирает необходимые лекарства, а также включает физиотерапию и лечебную физкультуру. Но самым важным методом, позволяющим остановить прогрессирование заболевания, является диета. Тогда противопоказаны острые, соленые, жареные, копченые продукты, консервы, жирные сорта мяса, газированная вода, фаст-фуд, кислые овощи, цитрусовые, клюква. Пищу следует употреблять лишь в вареном виде. Питаться следует 5-6 раз в день. Не рекомендуется, конечно, питаться на бегу, всухомятку, плохо пережевывать пищу.

Если консервативное лечение, проводимое в течение трех лет и более, не приводит к улучшению состояния, то единственным выходом становится хирургическое вмешательство. Оно состоит либо в резекции части органа, пораженного патологическим процессом, либо в ушивании краев язвы. Операция также показана в случае тяжелых кровотечений, прободения язвы.

К числу опасных осложнений болезни относятся злокачественные опухоли. Тем не менее, опухоль на месте язвы развивается реже, чем это принято считать – всего лишь в 3% случаев. Главное, помните: язва отнюдь не приговор, а повод заняться ее лечением и пересмотреть свой образ жизни и привычки питания. При серьезном подходе победа над недугом вполне возможна!

**Подготовил  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

**Зима несет с собой не только волшебство Нового года, но и недуги вроде простуды или гриппа. Чувствуете их приближение? Тогда самое время узнать, как помочь себе во время болезни.**

# ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ГРИПП И ПРОСТУДУ

**П**ри простуде и гриппе можно применять домашние методы лечения. Причем чем раньше вы начнете действовать, тем больше шансов скорее выздороветь!

## Что на обед?

Пища во время болезни должна быть питательной, но легкой. Твердо скажите «нет» жареной и тяжелой еде, фастфуду. Сладости также лучше временно убрать из рациона - они снижают сопротивляемость вирусам. Заменой сладкому могут стать сухофрукты и мед.

Если болит горло, откажитесь от продуктов, раздражающих слизистую, - пряной и острой пищи, цитрусовых, кислых соков, гренек, жесткого мяса. А вот куриный бульон при простуде обязателен! Он облегчает кашель, делает мокроту менее вязкой, улучшает проходимость бронхов.

Насытить организм витамином А помогут морковь и печенка. В качестве источника витаминов группы В можно взять бананы, шпинат, рыбу. Витамин С легко найти в зелени, шиповнике, ягодах облепихи.

Из напитков отдайте предпочтение морсам, чаю из имбиря и лимона, компотам из сухофруктов, чаю с куркумой и травами. Эхинация, например, укрепит иммунитет, мать-и-мачеха облегчит состояние при кашле, а липа поможет сбить высокую температуру.

## Отдых на свежем воздухе

Научно доказано: на ногах болезнь переносится гораздо тяжелее. Поэтому, при первом недомогании отлежитесь 2-3 дня. Спать в это время нужно не менее 8-9 часов в день.

Комнату во время болезни рекомендуется проветривать не менее

3-4 раз в день. Особенно это нужно делать перед сном!

Врачи также советуют: если у вас нет температуры, обязательно гуляйте во время болезни. Благодаря свежему воздуху, заложенный нос легче дышит, а общее состояние организма улучшается.

## Не постельный режим

Врачи рекомендуют соблюдать во время болезни постельный режим. Однако, если вы хорошо себя чувствуете, у вас нет температуры, попробуйте заняться йогой.

**Наклоны.** Это упражнение открывает грудную клетку, способствует ровному спокойному дыханию и быстро избавляет от кашля.

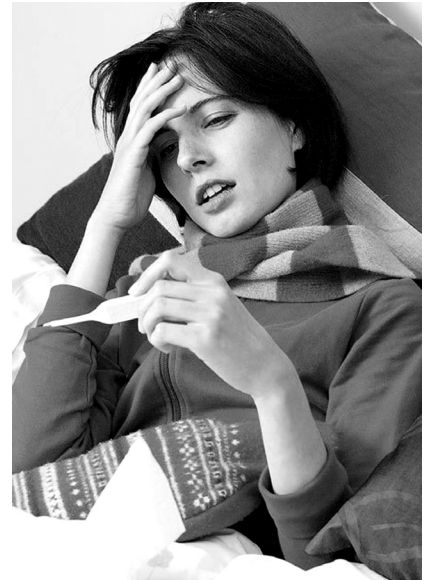
Сядьте в позу лотоса и выровняйте спину. На выдохе наклонитесь вперед, вытяните руки перед собой. Тазобедренные суставы при этом прижаты к полу. Насколько возможно опустите грудную клетку к голеням и расслабьте плечи и шею. Макушка «смотрит» вперед. Дышите спокойно и ровно.

**Поза льва.** Инструкторы йоги уверены: тот, кто освоит позу льва, никогда не будет болеть ангиной.

Сядьте на пятки и упритесь руками в колени, отведите плечи назад, притяните подбородок к груди. Медленно глубоко вдохните, а на выдохе высуньте язык, будто хотите дотянуться им до шеи. Горло, шея, грудная клетка и живот должны быть на-

## Важно!

**П**ростуда и грипп - вирусные заболевания. Антибиотики здесь априори не работают. Эффективность иммуномодуляторов в борьбе с начавшейся болезнью также не доказана. Поэтому, все, что нужно во время болезни, - обильное теплое питье, промывание носа и полоскание горла.



пряжены. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, потом медленно вдохните и расслабьтесь. Повторите 5 раз.

## Акупунктура в помощь

На теле есть точки, способные облегчить кашель, головную боль и даже сбить температуру. Специалисты китайской нетрадиционной медицины советуют массировать следующие точки: внутренняя сторона локтевого сгиба, точки между фалангами пальцев, ямочка между ключицами, точки между большим и указательным пальцами.

Массаж выполняется двумя пальцами - средним и указательным. Чередуйте слабое надавливание с более сильным. Один сеанс массажа - 5 минут. В день таких сеансов должно быть не менее 3-4.

## Гигиена превыше всего!

Во время болезни важно удалять болезнетворные бактерии из мест их обитания - носа и горла. При первых признаках насморка промывайте нос раствором соленой воды. Его можно сделать самостоятельно (1 ч. л. морской соли на 2 стакана воды) или купить в аптеке. Однако помните: если нос сильно забит, промывать его нельзя! В этом случае постарайтесь сначала улучшить ситуацию с помощью сосудосуживающих капель.

Не стоит обходить вниманием и язык. На нем оседает огромное количество бактерий. Очищайте язык от налета утром и вечером после чистки зубов.

При бронхите 1 ст. ложку цветков липы залейте 1 стаканом кипятка. Пейте по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день.



## ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Причиной потрескавшейся кожи на пятках могут быть серьезное заболевание, например сахарный диабет, или обычная сухость кожи. Чтобы избавиться от такой неприятности, надо знать причину этой проблемы.

### Киста в пазухах носа: нужна ли операция?

**?** Обязательно ли делать операцию, если в пазухах носа обнаружили кисту?

**Е. Трошина.**

Кисты могут быть осложнением синусита либо возникают самостоятельно под воздействием аллергенов и травм. Если кисты небольшие и не затрудняют дыхание, удалять их необязательно. Но при этом надо регулярно проходить обследование, чтобы отслеживать состояние слизистой пазух. Нередко кисты могут проходить самостоятельно, например, если они вызваны аллергеном. Кстати, по этой причине людям с аллергией нужно быть крайне осторожными с лечением растительными препаратами - каплями, промываниями, мазями, - потому, что их использование может утяжелить состояние. Когда кисты увеличиваются в размерах и заполняют пазухи, могут возникнуть неприятные симптомы - головные боли, чувство распирания во лбу, затруднение дыхания, нарушение оттока слез. В этом случае требуется операция. Сейчас в таких случаях используют эндоскопические методы, малотравматичные и безболезненные. Только в самых тяжелых ситуациях приходится вскрывать пазухи. Никаких народных средств для лечения кисты в пазухах не существует, потому что, например, капли или промывания туда просто не проникают.

**И. Обухова,**  
врач высшей категории.

1. Неудобная и тесная обувь, которая натирает или давит на пятки. Носки или колготы, в составе которых много синтетики, могут быть причиной трещин. Летом пятки постоянно травмируются из-за открытых босоножек и шлепанцев, в результате чего на коже ступней образуются натоптыши, мозоли и трещины.

2. Грибковая инфекция кожи ног тоже способствует появлению трещин на пятках. Можно заподозрить и другие кожные заболевания, например дерматит или псориаз.

3. Если кожа на пятках начала сильно трескаться, надо обследоваться на сахарный диабет. При этом заболевании нарушаются обменные процессы, в результате чего на коже возникают не только трещины, но и язвы.

4. Пятки могут потрескаться из-за возрастных изменений в организме. Например, у женщины во время климакса наступает дисбаланс гормонов, нарушается кровообращение и жировой обмен, из-за чего кожа становится сухой и на пятках появляются трещины.

5. Летом кожа на пятках часто трескается из-за сухости кожи. Ведь она не получает достаточно влаги, поэтому быстро сохнет. А зимой кожа страдает от тяжелой обуви и недостаточной вентиляции в сапогах или ботинках. Чтобы не было пересушивания кожи, почаще смазывайте ее питательным кремом.



6. Еще одной причиной трещин на пятках являются ожирение и лишний вес. Он давит на пятку, словно раздавливая ее.

7. Ну и, разумеется, если не ухаживать за ступнями, не увлажнять кожу, могут появиться трещины на пятках.

8. Авитаминоз, недостаток витамина А приводит к трещинам на коже и на пятках. Как залечить трещины? Сделайте горячую ванночку с добавлением морской соли и нескольких капель эфирного масла. Кожу хорошо распарьте, а затем потрите пятки щеткой, пемзой или скребком. Можно использовать скраб для ног. Обсушите кожу полотенцем и смажьте любым питательным кремом или вазелином.

Если же на стопах поселился грибок, надо лечиться у врача. Иначе инфекция может перейти на пальцы и ногти. А чтобы восполнить дефицит витамина А, ешьте морковь, сливочное масло, брокколи, печенку. Хлеб из муки грубого помола, овсянка пополняют запасы витамина В.

**С. Шахрутдинов, дерматолог,**

**ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ ВЕЧЕРОМ СМАЗЬТЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПОМАДОЙ И НАДЕНЬТЕ НОСКИ. ВСЕ РАНКИ БЫСТРО ЗАЖИВУТ.**

## Недавно у меня обнаружили зоб

Большую роль играет правильное питание. Ежедневно принимайте по 0,5 л смеси соков: картофельного, морковного и сельдерея. Или картофельного, свекольного и огуречного. Такая сокотерапия зачастую дает положительный результат за удивительно короткий срок при условии, что из рациона полностью исклю-

**Увеличена щитовидная железа. Доктор назначил какие-то препараты на основе йода. А какими еще народными средствами можно полегчить?**

**М. Жирнов.**

чены все мясные и рыбные продукты.

Полезно есть морскую капусту (ламинария сахаристая). Можно принимать ее и в порошке - по 1/2-1 чайн. ложке, запивая водой, 2-3 раза в день до еды.

Курс лечения - 30 дней.

Залейте 1 чайн. ложку внутренних перегородок грецкого ореха стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Плоды фейхоа пропустите через мясорубку и засыпьте сахаром в соотношении 1:1. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Также залейте 1 ст. ложку свежих измельченных листьев фейхоа стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте по стакану 2 раза в день, добавляя по вкусу мед.

**В. Немычко, врач высшей категории.**





## Протезы свои зубы не заменят Как ухаживать за зубами после 50 лет.

**1.** Регулярно посещайте стоматолога. Хотя бы раз в полгода, но желательно раз в 3 месяца. Даже если протезы полностью заменяют ваши зубы, все равно необходимо посещать врача, чтобы он мог контролировать состояние десен.

**2.** Если в семье были случаи остеопороза или заболеваний пародонтитом, регулярные визиты к стоматологу обязательны. Потеря костной массы является одной из главных причин потери зубов в этом возрасте. Рентген поможет выявить прогрессирующий остеопороз. Это даст шанс сохранить зубы.

**3.** С возрастом во рту вырабатывается меньше слюны из-за таких факторов, как менопауза или побочные эффекты от лекарств. Со временем это может привести к ослаблению зубов и десен.

**4.** Если чувствуете, что у вас слишком мало слюны, не забывайте о воде. Пейте как можно чаще (желательно 8 стаканов в день). Жуйте жевательную резинку без сахара, пользуйтесь леденцами без сахара. Рассасывайте маленькие кусочки льда. Не грызите их, это может навредить зубам.

**Р. Мамукова,**  
стоматолог,  
врач II категории.

**Отвар луковой шелухи обладает сильным отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, слабительным и сосудостроительным действием.**

## Луковая шелуха

✓ При экземе смазывайте корни волос крепким настоем шелухи, ополаскивайте после мытья волосы, делайте примочки на пораженные места.

✓ Болит горло? Этот рецепт особенно хорошо помогает детям: залейте луковую шелуху крутым кипятком, настаивайте несколько часов, процедите и применяйте для полосканий.

✓ От стоматита, пародонтоза, флюса приготовьте целебное средство: залейте 3 чайн. ложки сухой шелухи 0,5 л горячей воды, доведите до кипения и настаивайте под крышкой 8-10 часов. Процедите и используйте для полосканий.

✓ Чтобы избавиться от мозолей, сложите в баночку луковую шелуху и залейте уксусом. Плотной завяжите пергаментной бумагой и настаивайте 2 недели. Затем уксус слейте, а шелуху слою в 2 см прикладывайте к мозоли, предварительно смазанной вазелином или жирным кремом. Закрепите компресс полиэтиленом, сверху наденьте теплый носок. Процедуру делайте на ночь. Утром сделайте горячую ванночку для ног, а затем осторожно удалите мозоль.

✓ Вылечить раны, порезы, опрелости поможет измельченная в порошок шелуха. Просто присыпайте ею пораженные места.

✓ Мучает сухой кашель? Залейте 2 ст. ложки шелухи 2 стаканами воды, кипятите 15 минут. Перед употреблением процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

✓ При цистите, нефрите, пиелонефрите залейте 3 чайн. ложки шелухи 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 5 дней.

✓ Избавиться от варикозного расширения вен и сосудистой сеточки на ногах поможет такое средство. Залейте 2 ст. ложки шелухи 1/2 стакана водки настаивайте 7-8 дней. Процедите и принимайте по 15-20 капель за полчаса до еды.

✓ Замучил грибок на ногах? Горсть шелухи залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 минут. Процедите и смазывайте настойкой ногти несколько раз в день. Полезно также парить ноги в крепком отваре луковой шелухи в течение получаса.

✓ От насморка, в том числе и аллергического, всыпьте в кипящую воду несколько ложек мелкой шелухи и подышите паром 5-6 минут.

✓ От геморроя в кастрюлю налейте 2 л молока и насыпьте 4-5 ст. ложек луковой шелухи. Варите на маленьком огне 10 минут, остудите и процедите. Парьтесь в сидячей ванночке по 10-15 минут в течение нескольких дней.

**Спать в носках полезно для общего самочувствия. На засыпание тратится меньше времени, и человек не просыпается по ночам. Исследования показывают, что во время ночного отдыха в носках расширяются кровеносные сосуды нижних конечностей, отчего тепло равномерно распространяется по всему телу. Именно из-за нарушения терморегуляции появляется бессонница.**

## Обморок на улице

☀ Обеспечьте приток крови к голове. Пострадавшего положите на ровную поверхность, под ноги подложите валик - одежду, сумки. Расстегните пуговицы, ремни - все, что стесняет дыхание. Сделайте массаж мочек ушей.

☀ Оботрите лицо и руки влажной салфеткой. Если их под рукой нет, подойдет сок любых фруктов. Приложите к голове бутылку с прохладной водой.

☀ Если сами ощутили предобморочное состояние, спиной прижмитесь к любой опоре, скрестите ноги, напрягите ягодицы и бедра - это усилит приток крови к голове. Делайте глубокие вдохи и медленные выдохи.

## Бабушкины рецепты

### Лавандовое масло - от гипертонии

Горсть свежей травы лаванды залейте 1 л. оливкового масла. Стекланную банку поставьте на солнце на 3 недели и ежедневно интенсивно взбалтывайте. При перемене погоды и магнитных бурях втирайте в виски по 5 капель масла, а перед сном съедайте 1 чайн. ложку меда с 2 каплями масла. Курс лечения - 7 дней. После этого давление стабилизируется и головокружение пройдет.

### Огуречное пюре при колите

Огурец средних размеров вымойте под проточной водой. Натрите его, добавьте в кашицу 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте. Съешьте смесь утром за полчаса до завтрака. Принимать такую смесь можно неограниченное время до улучшения состояния. Но это лишь дополнение к основному лечению.



# ПАПИЛЛОМА НА ЯЗЫКЕ

**ЕСЛИ ОНА ПОЯВИЛАСЬ, ЗНАЧИТ, В ОРГАНИЗМ ПРОНИКЛА ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ.**

## Вирус передается от больного к здоровому

Вирус папилломы человека может передаваться от носителя вируса к здоровому человеку через телесный контакт или через бытовые предметы. Шансы заразиться повышаются, если на слизистой оболочке ротовой полости есть ранки, язвочки и ссадины. Инфицирование может произойти в момент внутриутробного развития или во время прохождения по родовым путям. Вирус способен проникнуть в организм ребенка с любым предметом, который он пробует на вкус. Пренебрежение правилами личной гигиены - одна из главных причин заражения вирусом папилломы. Но...

## Если иммунитет сильный,

### зараза не прилипнет

Даже если инфекция и попала в организм, папилломы на языке могут не появиться, дело в том, что при хорошем иммунитете папиллома-вирус не проявляется, а дремлет и ждет подходящего момента. Что может спровоцировать активность вируса?

Нехватка каких-то полезных веществ в рационе; отсутствие нормального питания; некоторые медикаменты; инфекционные заболевания; контакт с носителем вируса.

## Зачем нужен презерватив

Чаще всего папилломы на языке появляются после незащищенного орального полового контакта. Многие люди при этом пользуются презервативом. А это необходимо,

особенно если интимная близость происходит с непостоянным партнером. Вирус может передаваться и через обычный поцелуй.

Бородавка на языке или в горле, пока она маленькая, может оставаться незамеченной, поскольку в большинстве случаев не сопровождается никакими симптомами. Но по мере роста новообразования человек начинает испытывать дискомфорт как от инородного тела во рту. Становясь все больше, папиллома на языке может влиять на качество речи, мешать пережевыванию пищи.

## Папилломы на языке и в горле бывают разные

✓ Остроконечные. Имеют острые сосочки розового цвета. Одной папилломой дело может не ограничиться, так как наросты имеют свойство разрастаться. По мере увеличения количества и величины новообразований они могут отрываться, если зацепятся за зубы.

✓ Плоские. Эти папилломы округлой формы с четкими границами и выступают над поверхностью слизистой. Нарост не всегда разрастается и не сопровождается болью.

✓ Папилломы, возникшие на спинке языка, обычно плотные, а под язы-

ком, как правило, - одиночные и мягкие. По мере разрастания новообразования могут появиться в том числе и на язычке. Но при правильном лечении их удается быстро вывести.

✓ Папилломы на корне языка самому обнаружить непросто. Во-первых, они находятся далеко, во-вторых - не вызывают проблем.

## К какому врачу обратиться

Если вирус папилломы человека облюбовал язык, не пытайтесь самостоятельно от него избавиться. Единственное, что под силу, - это повысить иммунитет. Не все знают, к какому врачу обратиться при образовании папиллом в горле и на языке. Такие наросты, как и на других частях тела, лечит дерматолог. Требуется комплексное лечение - прием различных медикаментов. Назначать их должен только врач, а не соседка или хороший знакомый, у которого «это было». К хирургическому иссечению скальпелем прибегают в том случае, если медикаменты не дали желаемых результатов. Лечить папилломы в ротовой полости и в горле при помощи прижигания не рекомендуется. Предсказать дальнейшую ситуацию сложно, так как после такого лечения на месте бородавки может заново появиться опухоль, но уже злокачественная.

**Н. Савина,**  
**дерматолог-онколог.**

## Как лечиться

- ✿ Врач может предложить: иссечь папиллому скальпелем. Важно удалить не только верхушку новообразования, но и его корень;
- ✿ заморозить новообразование жидким азотом. Называется этот метод криодеструкцией;
- ✿ сделать электрокоагуляцию - прижигание импульсным током;
- ✿ лазерное лечение. Лазерный луч бескровно и безболезненно уничтожает клетки папилломы. Это самый популярный и результативный способ удаления бородавок на языке;
- ✿ радиоволновое лечение. Папилломы удаляются с помощью электромагнитного излучения.

## Начали болеть суставы? Ползай!



Мне чуть больше сорока, начали болеть суставы: то колени, то плечи, то локти. Один физиотерапевт посоветовал регулярно ползать, как это делают совсем маленькие дети (не путать с тем, как это делают солдаты). Главное, чтобы одновременно дви-

гались правая рука и левая нога, а потом наоборот. Сделайте три круга по комнате и хватит. Не переустройте - перетруньте суставы. А это не есть хорошо. Я так ползаю по утрам, и, поверьте, суставы не беспокоят.

**Ю. Жук.**

✓ Если паром от кипящего отвара листьев шалфея согреть уши, боль пройдет.

✓ При воспалении среднего уха закапывают по 7-10 капель сока свежего базилика 1 раз в день.



# Когда делать зарядку!

**?** Решила начать делать зарядку. Ходить в спортивный зал нет времени: работаю много, детей двое, да и домашних дел полно. Попробовала утром заниматься - поняла, что мне не нравится. Чувствую себя уставшей. Подруга говорит, что делает зарядку вечером, тоже полезно. Подскажите, когда лучше делать зарядку: утром или вечером?

**Н. Русанова.**

Мы расскажем вам о плюсах и минусах зарядки в каждый период дня, а вы решайте сами. В любом случае зарядка будет полезна.

## Утренняя зарядка

### плюсы:

- ✓ заряжает хорошим настроением на весь день;
- ✓ снижает аппетит;
- ✓ с утра риск травм ниже;
- ✓ с утра легче сжечь жир (исследования ученых показали, что с утра достаточно заниматься 20 минут вместо 40, чтобы начать сжигать жир, так как в первой половине дня наш организм настроен на расход энергии, а не на ее накопление).

### МИНУСЫ:

- ✓ требует дополнительной концентрации. С утра циркуляция крови замедлена из-за ее густоты. Кроме того, после сна легкие сухие, поэтому кислорода поступает мало. Короче, утром организм продолжа-

ет спать. Чтобы его разбудить, разминаться с утра нужно дольше, постепенно увеличивая нагрузку.

## Вечерняя зарядка

### плюсы:

- ✓ ускоряется обмен веществ, хотя к вечеру обмен веществ замедляется, вот почему вредно много есть на ночь;
- ✓ сжигается жир. Для своего восстановления мышцы требуют энергии после физической нагрузки в течение нескольких часов после тренировки. Для восполнения энергии ночью будет расходоваться внутренний жир.



### МИНУСЫ:

- ✓ вечерняя зарядка незадолго до сна станет причиной бессонницы. Решение - заниматься упражнениями за 2-3 часа до предполагаемого сна;
- ✓ физическая нагрузка может пробудить зверский аппетит на ночь. Успокоить его можно, сократив время занятий и уменьшив нагрузку.

**О. Максимов, инструктор по лечебной физкультуре.**

## Сидите за компьютером?

Тогда для вас упражнение «20-20-20». Через каждые 20 минут работы полагается отводить взгляд от экрана и 20 секунд смотреть на предмет, находящийся примерно в шести метрах от вас. Благодаря изменению фокусировки зрения, уменьшается утомляемость глаз. Но гимнастика для глаз - больше профилактическая мера. Если есть нарушения (близорукость, дальнозоркость, пресбиопия), зрение она не улучшит.

# З О Б

**?** Поставили диагноз диффузный токсический зоб, легкая степень тяжести. Щитовидная железа увеличена, прощупывается, но не заметна на глаз при глотании. Какие лекарственные травы можно использовать при таком диагнозе в дополнение к назначенному врачом лечению?

**Елена.**

При диффузном токсическом зобе (повышении функции щитовидной железы) можно применять настои и спиртовые настойки травы зюзника. Для лечения используется трава, собранная во время цветения. Реже используются корни зюзника. В народе издавна применяют как успокаивающее, болеутоляющее средство при неврозах, бессоннице, болях в сердце и нарушении сердечного ритма, при заболеваниях щитовидной железы, ревматизме, диспепсии, как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях. Современная медицина подтверждает эффективность зюзника в лечении повышенной функции щитовидной железы. Активные вещества растения связываются с тиреотропным гормоном гипофиза (ТТГ) и снижают его активность. А снижение активности ТТГ уменьшает содержание тиреоидных гормонов в крови и их влияние на функцию практически всех органов и

тканей организма. Еще зюзник блокирует в тканях организма переход Т4 в более активную форму - Т3. Эти свойства зюзника дают возможность рекомендовать его при гипертиреозе наряду с лекарственными препаратами, особенно при легких формах тиреотоксикоза. Можно применять зюзник и при повышенной раздражительности, бессоннице, тахикардии, нарушении сердечного ритма, которые протекают без нарушения функций щитовидной железы. В этих случаях особенно полезна комбинация зюзника с пустырником и валерианой. Наибольший лечебный

эффект дает водный настой зюзника.

- При повышенной функции щитовидной железы, которая сопровождается учащением сердечного ритма, болями в сердце, бессонницей, залейте 1 чайн. ложку сухой травы зюзника 1 стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите. Принимайте по 1/4 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день. В зависимости от состояния дозу можно повысить до 1 ст. ложки на 1 стакан кипятка.

- Залейте 2 чайн. ложки без верха сухой травы зюзника 250 мл. кипятка, настаивайте 10 минут и процедите. Пейте как чай ма-

ленькими глотками в горячем виде 2 раза в день в течение нескольких недель.

- Залейте 100 г. сбора, состоящего из равных частей трав зюзника и пустырника, 0,5 л. 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1/2 чайн. ложки до еды 3 раза в день.

Принимать препараты зюзника нужно контролируя содержание тиреотропных гормонов в крови и ориентируясь на самочувствие. При длительном применении препаратов зюзника в больших дозах может увеличиться щитовидная железа. Прекращать прием препаратов зюзника нужно постепенно уменьшая дозу, так как после резкой их отмены может наблюдаться эффект рикошета с повышением секреции тиреотропного гормона и обострением тиреотоксикоза.

**С. Никанорова, эндокринолог, врач высшей категории.**

## Дочке удалили кисту Беккера

**Моей доченьке 4 года. Недавно ей в подколенной ямке удалили кисту Беккера. Но лечения не назначили. Отчего появляются такие кисты, и не будет ли в будущем у дочки воспаления на месте удаленной кисты?**

**Ольга Ермолаева.**

Киста Беккера - доброкачественное образование, которое располагается чаще всего в подколенной ямке и может увеличиваться в размерах. Такая киста бывает врожденной, но иногда и приобретенной, например, после травмы коленного сустава. При небольших размерах киста не доставляет никаких беспокойств, за исключением небольшого косметического дефекта. Если киста начинает быстро расти, в подколенной ямке становится заметным выпячивание округлой формы, мягкое на ощупь. На функции коленного сустава оно не влияет.

В большинстве случаев кисту Беккера просто постоянно наблюдают. Надо избегать физических нагрузок, связанных с коленным суставом. Если киста начинает доставлять неудобства или увеличиваться в размерах, делают операцию: удаляют все ее оболочки. Это основа профилактики повторного появления образования. После операции делают перевязки с растворами антисептиков. После того, как послеоперационный рубец окрепнет, можно возвращаться к обычному образу жизни.

**О. Боров,**  
**детский хирург.**

## Звери как люди

### ПРО МАМ

**После того, как самки пингвинов снесут яйцо, они отдают его отцам. Те высидывают потомство 2 месяца, обходясь без еды.**

# Мышка зубик унесла...

**С того момента как у ребенка появляются молочные зубы, у родителей на тему зубов возникает множество вопросов. На самые распространенные из них отвечает стоматолог, врач высшей категории И. Семенова.**



**- В каком возрасте у ребенка начинают выпадать молочные зубы?**

- Этот процесс обычно растягивается на 6-8 лет. Первый молочный зуб выпадает в 5-6 лет. Не стоит паниковать, если и в 6 лету вашего малыша не выпал ни один молочный зуб. Все зависит от генетики, экологии, питания, индивидуального развития. Не страшно, если первые зубы выпадут позже 7 лет. Наоборот, настояться стоит, когда молочные зубы выпадают гораздо раньше этого возраста. Тогда нужно обратиться к педиатру и стоматологу.

**- В каком порядке должны выпадать зубы?**

- Обычно, первыми выпадают центральные нижние резцы, потом верхние центральные резцы. Спустя какое-то время выпадают боковые резцы - верхние и нижние. Верхние моляры начинают выпадать в возрасте от 8 до 10 лет, в 9-11 лет - верхние и нижние клыки, в 11-13 лет - нижние большие моляры и верхние большие. Опять же, не стоит обращать внимание на порядок, указанный здесь. Все это индивидуально. У некоторых детей в первую очередь выпадают клыки, а потом только центральные резцы.

**- Ребенку больно, когда выпадают молочные зубы?**

- Никаких болезненных ощущений дети не испытывают. Ведь вначале «рассасывается» корень молочного зуба. Когда зубу не за что держаться в десне, он начинает расшатываться и выпадает. Там, где выпал молочный зуб, в скором времени вырастет постоянный.

**- Можно ли самому расшатывать молочные зубы и пытаться их вырвать?**

- Делать это не рекомендуется. Во время выпадения молочных зубов десны открыты, и ребенок может занести в рот инфекцию. И ранку после выпадения молочного зуба ребенок не должен трогать руками.

**- Что делать, если постоянный зуб начинает расти за молочным?**

- Когда под молочным зубом уже прорезался постоянный, он может расти криво и вовсе поворачиваться в сторону. В этом случае необходимо удалить мешающий молочный зуб, чтобы избежать проблем с новым. Может быть и обратная ситуация - молочный зуб выпал, но на его месте в течение длительного времени не появляется постоянный. В этом случае необходимо посетить ортодонта. Он, скорее всего, назначит рентгенодиагностику, чтобы понять, есть ли в челюсти зачатки постоянных зу-

бов. Иногда они не закладываются, и тогда необходимо решать вопрос о протезировании, чтобы во рту не оставалось пустого места.

**- Молочных зубов 20. Когда вырастают остальные?**

- Самые первые постоянные зубы появляются зачастую за несколько месяцев до выпадения первого молочного зуба в 6-7 лет - это первые моляры (шестые зубы, или «шестерки»). Они появляются позади второго молочного моляра. К ним стоит относиться с особым вниманием. Именно «шестерки» кариес поражает чаще всего. Ведь малыши не совсем тщательно очищают их, а эмаль в только прорезавшихся зубах слабая и остается такой в течение нескольких лет. Поэтому бактерии могут быстро разрушить ее и привести к кариесу.

Такая процедура, как герметизация фиссур, предотвращает возникновение кариеса. Доктор смазывает жевательную поверхность зубов специальной пастой, которая застывает и «запечатывает» зуб, как только полностью прорежутся первые моляры. Вторые моляры (седьмые зубы) также сразу вырастают постоянными. Ждать их надо в 11-13 лет. Третьи - в 16.

# МОЛОКО: ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ?

**СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ И ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ НАДО УПОТРЕБЛЯТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НО ТАК ЛИ ЭТО?**



**И**сследования Гарвардской школы национального здоровья показали: увеличение потребления молочных продуктов не приводит к меньшему количеству переломов у пожилых людей. Иными словами, молоко и его производные не повышают прочность костей. А в странах, где население употребляет мало молочных продуктов (например, Япония и Китай), остеопороз встречается значительно реже, чем в странах с высоким потреблением данного продукта.

## А как же кальций?

При остеопорозе из костей вымываются минералы, в первую очередь кальций. Почему это происходит, если в молоке его так много? Дело в том, что молочные продукты, помимо кальция, богаты животным белком, который способствует вымыванию из костей кальция и фосфора. Получается замкнутый круг: чем больше мы употребляем молочного (молоко, кефир, творог, сыры, сливочное масло и пр.), тем быстрее теряем кальций и фосфор из костей.

Есть и другая проблема: кальция в молоке слишком много, чтобы он усвоился полностью. Когда в рационе мало количество кальцийсодержащих продуктов, организм более эффективно усваивает минерал. Если же пища изобилует кальцием, организм выводит его избыток. А то, что вывести не удастся, начинает складировать в не предназначенных для этого местах. У любителей молочного кальция можно обнаружить в артериях в виде бляшек, головном мозге, вокруг органов. Во многих случаях именно отложениями кальция вызваны инфаркты, инсульты, болезнь Альцгеймера, мочекаменная болезнь и т.д.

Если вы совсем не можете обойтись без «молочки», небольшой стакан кефира или ложка сметаны в день ощутимого вреда вашему организму не нанесут. Однако, есть

еще один «подводный камень» - содержащийся в молоке молочный сахар, или лактоза. Для ее усвоения необходим особый фермент в организме, который не у всех вырабатывается в нужном количестве. Значительное число людей в разной степени страдают непереносимостью лактозы, порой даже не подозревая об этом. В кисломолочной продукции лактозы мало, поэтому, если выбирать из двух зол - молоко или, к примеру, кефир, - лучше остановиться на втором.

## Аллергия на молочное

Если вы страдаете хроническим насморком или кашлем, у вас постоянно першит в горле, свистлый голос или частые воспаления в ухе - возможно, это аллергическая реакция на молочные продукты (чужеродный молочный белок). Попробуйте исключить молочное из рациона на месяц и наблюдайте за реакцией организма.

## Что на замену?

Хорошо усваиваемый кальций, причем в сбалансированных количествах, содержится в растительной пище. Им богаты кунжут, базилик, укроп, петрушка, зеленый лук, фундук, капуста белокочанная, брокколи,

## Исследования, которые шокировали

**Недавнее исследование шведских ученых выявило: D-галактоза, присутствующая в молоке, ускоряет процессы старения, сокращает продолжительность жизни, ослабляет иммунную систему и повышает риск неврологических патологий. То есть, те, кто употребляют большое количество молока, рискуют умереть раньше, чем те, кто не пьют его вовсе или употребляют изредка. Исследование проводилось пока только с участием животных, но данные впечатлили.**

фасоль, кресс-салат, миндаль, фисташки, семена подсолнечника, оливки. Причем в отличие от молока они не блокируют усвоение железа из других продуктов.

При составлении рациона не увлекайтесь животными белками (мясом, птицей, яйцами, рыбой), чтобы сохранить минеральный баланс в организме. Не употребляйте газированных напитков: они также являются виновниками деминерализации костей. Пейте больше обычной воды.

Укрепить кости помогут силовые нагрузки. Полезны ходьба, бег трусцой, занятия на эллиптических тренажерах, езда на велосипеде, йога, восточные боевые искусства. Постарайтесь ежедневно получать порцию ультрафиолета. Подставляйте солнцу лицо, руки, не нанося при этом солнцезащитный крем. Это стимулирует выработку организмом витамина D, без которого кальций не может полноценно усвоиться. Достаточно 15-20 минут ежедневно.

## Пить ли БАД?

Подозреваете, что вам не хватает кальция? Не стоит сразу бежать в аптеку за биодобавками: можно получить его переизбыток. Сначала сделайте анализ крови на ионизированный кальций (не путать с общим!).

Если его уровень в пределах нормы - все в порядке; вам достаточно просто вести активный образ жизни и правильно питаться.

Если же уровень ионизированного кальция понижен, обратитесь к эндокринологу. Он порекомендует вам индивидуальную диету и назначит препараты, которые справятся с проблемой.



С недавних пор у старого доброго рыбьего жира появился конкурент - масло криля. Чем оно лучше, и лучше ли?

## МАСЛО КРИЛЯ ИЛИ РЫБИЙ ЖИР?

**В** магазинах в последнее время масло криля предлагают как альтернативу рыбьему жиру. «Только без рыбьего запаха», - отменяют в рекламе. Но так ли полезен новый продукт, и стоит ли заменять им уже привычный рыбий жир?

### Чудо-масло

Криль - это тот самый планктон (мелкие рачки), которым питаются киты и другие обитатели океанов. Кроме омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, он богат йодом, кальцием, магнием, витаминами А, группы В, D и мощным природным антиоксидантом - каротиноидом астаксантином. Он защищает масло криля от окисления, а организм - от свободных радикалов. Именно это вещество окрашивает некоторые сорта рыб в красный цвет. В криле астаксантина огромное количество, поэтому само масло имеет темно-красный цвет.

**Польза.** Сердечно-сосудистая и нервная системы скажут вам спасибо за такую пищевую добавку. Масло криля нормализует артериальное давление, метаболизм, сводит на нет риск возникновения инсультов, поддерживает здоровье внутренних органов и даже провоцирует выработку серотонина - гормона счастья. Астаксантин предупреждает развитие ишемической болезни сердца, благотворно влияет на зрение и женское здоровье, восстанавливает подвижность суставов, защищает клетки кожи от разрушения.

**Противопоказания.** Исследования, подтверждающих безопасность приема продукта в период беременности и кормления грудью, не проводилось, поэтому безопаснее будет воздержаться. Следует также иметь в виду, что масло криля замедляет скорость свертывания крови. По этой причине оно несовме-

стимо с кроворазжижающим и препаратами. Если предстоит хирургическая операция, то нужно прекратить прием масла минимум за 15 дней до нее.

### Рыбий жир

Этот продукт добывается из жировой прослойки жирных сортов морской рыбы - скумбрии, сельди и некоторых других. Медицине он известен как непревзойденный восстановитель организма после серьезных нагрузок и потерь. Омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты и витамины, содержащиеся в продукте, - прочный фундамент для красоты и здоровья. К недостаткам рыбьего жира многие относят не совсем приятное послевкусие. Однако этого легко избежать, если принимать его в капсулах.

**Польза.** Многие называют рыбий жир «аккумулятором женской красоты». Действуя изнутри, он улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Количество морщин сокращается, исчезают акне и черные точки. Волосы становятся гладкими и блестящими, а ногти - крепкими. Спортсменам он помогает восстановить мышцы после тренировок.

Витамин А, содержащийся в рыбьем жире, способствует улучшению кровообращения и обмена веществ.



**ПРИНИМАЯ РЫБИЙ ЖИР, ВЫ СНИЖАЕТЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЕПРЕССИИ И СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

Витамин D участвует в формировании и восстановлении костной и хрящевой ткани, помогает усвоению кальция и фосфора, в чем особо нуждаются дети и пожилые люди. Антиоксиданты нейтрализуют действие свободных радикалов и замедляют старение.

**Противопоказания.** При беременности рыбий жир принимать можно, но только по назначению врача. Самостоятельно установленная доза может оказаться слишком большой, что нарушит

цельность оболочки плаценты. Кормящим мамам допустимо принимать продукт через полгода после родов. Абсолютными противопоказаниями являются туберкулез в любой форме и индивидуальная непереносимость препарата.







И рыбий жир, и масло криля лучше принимать в первой половине дня.

### Что лучше?

Масло криля лучше усваивается организмом благодаря фосфолипидам: из них жирные омега-3 кислоты попадают прямо в клетки мозга. В связи с этим его порция может быть меньше, чем порция рыбьего жира. Кстати, в рыбьем жире омега-3 содержатся в триглицеридах: в этой форме они накапливаются в два раза медленнее. Да и по количеству природного антиоксиданта астаксантина, который применяется для лечения деменции, бесплодия, проблем со зрением и для омоложения кожи, лидирует именно масло криля.

Однако рыбий жир по-своему хорош. Полезных веществ в нем достаточно, а его благотворное воздействие на организм доказано многочисленными исследованиями. Чего не скажешь о масле криля, как о сравнительно новом продукте. В пользу рыбьего жира говорит и его доступность: масло криля стоит дороже.

# Отдыхай!

Свой метод					Бард Олег ...	 Когда к тебе обращаются с просьбой "Скажи мне, только честно", с ужасом понимаешь, что сейчас, скорее всего, тебе придется много врать.				
Бесформенная одежда		1	Конвульсия	Брюки чуть ниже коленей						
			Вид автоспорта	Сказочное угощение	Знамя, но более витиевато	Воздушная пехота	Лысая ... для шабаша			
	Бобовая кормовая культура	Ствол за плечами у егеря				2				
	Рвач, каких свет не видывал	3	Сырье для азотной кислоты	Русский поэт Афанасий ...						
				Сок, который колибри пьет	Двадцать созвездий	Рисунок Шарика на печке				
	"Досье" на пациента					Кит Моби				
			Прием воздействия							
Румб напротив зюйда	Наглый тип				Литая деталь колеса				Акула с шипами	
1			Украшение поверх карниза					От нее аграрии пошли	Имя певицы Казановой	
Кержацкий город	Стих, посвященный гейше				Самая первая женщина	Телеканал с "Самым умным"				Легкая бронированная машина
		3	Институтская верхушка							
				Укропное местечко	Глянцевое читиво	Изба хохла				
				Сериял "... начальник"	Имя няни детей Сталина	"... Снегина" Есенина				
	Волокно липовой коры	Порожистая река Алтая	Киево-Печерская обитель							
Вид повинности на Руси				Река с истоком в Швейцарии						
 Экзамен. Литература. Вопрос: - Первая женщина-летчица России? Ответ: - Баба-Яга!				4	"Штат овсянки" в США					



### **РИТА ДАКОТА О СВОЕЙ ЖИЗНИ ПОСЛЕ РАЗВОДА С ВЛАДОМ СОКОЛОВСКИМ: "РОЛЬ ЖЕРТВЫ - НЕ ДЛЯ МЕНЯ"**

**Отношения певицы с Владом Соколовским казались идиллическими, но в августе этого года все закончилось: узнав, что муж ей изменяет, Рита приняла жесткое и категоричное решение расстаться. Рита рассказала о самом трудном периоде жизни.**

**Р**азговор с Ритой Дакотой состоялся на Бали - острове, который она называет вторым домом и который, по ее словам, придает сил. Расставание с Владом далось ей нелегко, но на долгие слезы времени не было. Помимо того, что Рита Дакота - молодая мама (в октябре прошлого года у нее родилась дочь Мия), она еще и популярный, востребованный артист, что отражается на гастрольном графике. Она существует в режиме нон-стоп и прилетела на Бали на несколько дней - чтобы выступить на серферском

фестивале Onego Heat Surf Fest, снять клип и зарядиться энергией острова.

**- Рита, как сейчас обстоят дела? Вы с Владом уже оформили развод?**

- Практически. Это небыстрая история, увы. Юристы обещают, что до Нового года все закончится.

**- С кем будет жить ваша дочь Мия? Удалось мирно решить вопрос с опекой?**

- Дочь живет со мной, но у Влада нет ограничений в общении с ней. Они видятся беспрепятственно и

столько, сколько Влад пожелает. У нас есть чудесные бабушка и няня. Влад держит с ними связь, и они сообщают ему, когда я в студии, на съемках или на концерте, тогда он приезжает и проводит время с ребенком.

**- Влада не было на дне рождения Мии, в прессе даже писали, что он улетел на Кипр с новой девушкой. Он мало участвует в жизни дочери?**

- У Мии было два праздника - с моими близкими и в кругу семьи Влада. Я считаю, манипулировать Мией - последнее дело. Мы стараемся вести себя мудро. Уверена, благодаря этому дочь вырастет гораздо более здоровым моральным человеком, чем те дети, чьи родители используют их в своих целях.

**- Бали - место, где когда-то ты была счастлива с Владом. Не грустно приезжать сюда?**

- Я каждый день просыпаюсь рядом с маленьким человечком - точной копией Влада, так что, вероятно, я буду помнить о нем даже не выходя за пределы собственной квартиры. Но меня это больше не ранит. Я вспоминаю о нем с улыбкой и благодарностью - за опыт. Это искренне. Так что Бали тут ни при чем.

**- Узнав об измене, можно было простить, закрыть глаза, сделать вид, что ничего не было, и продолжать жить как ни в чем не бывало. Но ты предпочла сжечь мосты. Как нашла в себе силы на решительный шаг?**

- Это была не измена. Это были десятки или даже сотни измен, образ жизни человека - каждый день осознанно предавать. Я не хочу осуждать своего бывшего мужа, выносить на всеобщее обозрение какие-то нелюбимые подробности. Я считаю, не надо обладать особой силой духа, чтобы отказаться от роли жены абьюзера, от роли жертвы. Мне такой сценарий - быть жертвой - не подходит. И это совершенно нормальный исход событий. Однако я не осуждаю женщин, которые прощают и живут с этим, если это действительно их выбор.

**- После вашего расставания СМИ писали, что ты принимала антидепрессанты. Сейчас ты не похожа на женщину в депрессии. Как тебе удалось справиться с негативными эмоциями?**

- Ничего стыдного ни в слабости, ни в депрессии нет. Это нормально для любого способного чувствовать человека. Я пила таблетки всего три недели. Кто-то выбирает алкоголь, кто-то - загул, кто-то глушит боль наркотиками. Я выбрала антидепрессанты и психотерапию. В дальнейшем поняла, что и это не мой путь, и ушла в акворе-



ду. Нашла чудесного учителя: Стас Баларама - медик, реабилитолог и "аюрвед". У меня была строгая диета, я вставала в 6 утра, ложилась в 22 и много медитировала. Этот способ оказался для меня самым действенным.

**- Влад не скрывает, что у него есть девушка. Ты еще не готова начать новую страницу в своей жизни?**

- У меня нет такой цели. Я не хочу цепляться ни за кого. Сейчас у меня роман с собой. Но я не бегу от отношений и с радостью выйду замуж, когда встречу достойного человека. Отношения ради отношений или секс ради секса мне неинтересны.

**- Недавно ты выпустила песню "Цунами", в основу которой легли непростые отношения с твоим отцом. Возможно ли такое, что ты проецируешь их на свою взрослую жизнь?**

- Да. Мне пришлось проработать этот момент, потому что внутри себя я злилась, обижалась на отца, у которого были проблемы с алкоголем, но эти чувства не проявляла. Именно такие эмоции, вытесненные глубоко в подсознание, и есть причина, по которой дочери алкоголиков всю жизнь борются с созависимостью и притягивают мужчин, которые их обесценивают и приносят страдания. Но я люблю своего отца, люблю таким, какой он есть. Он болен, он слабее своей привычки, и в этом нет ничьей вины. "Цунами" - именно об этом. Песня попала в сердца людей и взлетела в топ iTunes за три часа. Первый раз в жизни я бы искренне хотела, чтобы моя работа оказалась непонятой и неблизкой людям, но такой сценарий миллионам женщин, увы, близок.

**- Твои песни во многом кажутся автобиографичными, а "Полчеловека", "Боюсь, что да" вообще будто пророческие. Не думала об этом?**

- Они были написаны еще до отношений с Владом и совершенно про другого человека. Поэтому ничего общего с этой историей они не имеют. Тут такой момент: каждый слышит то, что хочет слышать. Это как картины - люди смотрят на одну и ту же картину и видят совершенно разные вещи в ней. То же самое и с песнями. "Полчеловека" - про отождествление себя с кем-то другим, потерю своего "я" и поиски собственных границ. Она не про развод, предательство и измены. "Боюсь, что да" - про способность отпускать человека, радоваться его достижениям, личному росту и признавать, что независимо от тебя, он имеет право быть счастливым.

**- Рита, на Бали ты снимаешь**

**клип на новую песню. Расскажи о ней.**

- Да, эта песня называется "Новые линии", и я планирую презентовать ее в середине декабря на телешоу "Танцы". Эту песню можно считать некой точкой в истории с Владом. Это мой комментарий по поводу того, что я чувствую после расставания с мужем.

**- Но ты говорила, что не хочешь обсуждать тему развода. Почему изменила решение?**

- Я действительно не хотела и по этой причине не давала интервью. Понимала, что пока у меня болит, пока есть обида, это будет злое интервью, я буду говорить вещи, о которых впоследствии пожалею. Теперь, когда злость прошла, я могу говорить, принимая все, что происходит в моей жизни. Я не хотела хайпить на разводе и просила представителей СМИ не поднимать шумиху, но многие пренебрегли моей просьбой, и каждый день выходили



какие-то статьи. Это интервью - первое на эту тему, до этого были просто домыслы журналистов без единого моего комментария. СМИ брали что-то из воздуха или придумывали "приближенные источники", "близких друзей семьи", без указания каких-либо имен... Это фейковые истории, и многое из того, что публиковалось, ничего общего с правдой не имеет. Я решила записать песню, потому что, мне кажется, любой творческий человек должен говорить со зрителем в первую очередь через творчество. Я решила спеть эту песню, и она не о Владе. Она обо мне. О том, что я чувствую после расставания с ним. И она исключительно светлая - про принятие и про благодарность. На Бали мы сняли потрясающий клип, безумно сложный технически. Нашли на острове единственное пианино, спустили его ночью, в кромешной темноте, к океану со скалы, чтобы снимать на рассвете... Очень надеюсь, что эта работа понравится публике.

**- Сняла клип, выступила на фестивале серферов, а на отдыхе, Рита, время осталось? Хотя бы на доске сама успела покататься?**

- В этот раз нет, потому, что приехала работать и у меня не было ни минуты свободного времени. Но многие мои друзья участвовали в соревнованиях, кто-то даже взял призовые места. Серфинг - это круто! В январе я вернусь на Бали уже с дочкой и обязательно буду кататься.

**- Какие у тебя вообще отношения со спортом? Ты родила чуть больше года назад, но уже пришла в форму - легко ли это далось?**

- Я не могу сказать, что сильно похудела. Еще не вернулась в свою идеальную форму. У меня были сложные роды и восстановление. Я планировала, что через две недели после рождения Мии пойду в спортзал, но не могла ходить, у меня был полнейший медотвод от любой физической нагрузки. Порой мне целый день нельзя было вставать, и я лежала в кровати, перевязанная бандажными бинтами. Только теперь, спустя год, врачи начали разрешать нагрузки. Но я не считаю, что тело решает все. Я, конечно, делаю массаж, стараюсь правильно - по аюрведе - питаться, веду активный образ жизни и хожу в спортзал, но пунктика на этом у меня нет. Как бы банально это ни звучало, внутренний мир человека для меня всегда важнее, чем оболочка. Я развиваю свои духовные, психологические стороны, больше работаю над ними, а не над прокачиванием мышц.



# Не хочу это вспомнить!

**Можно постоянно забывать пин-код банковской карты, но при этом помнить, как учительница при всем классе стыдила за грязь в тетради. Избавиться от болезненных воспоминаний бывает не просто, но сделать это крайне важно.**

**Х**орошая память на плохое связана с тем, что наш мозг лучше всего запоминает эмоционально окрашенные события. При этом, негативные впечатления отпечатываются в памяти сильнее, чем радостные переживания. Этот психологический механизм помогал нашим далеким предкам выживать в суровых условиях. Если ты хорошо помнишь, что несет опасность, то у тебя больше шансов выжить в диком лесу. От этих красивых красных ягод может случиться несварение желудка, а та невзрачная змейка смертельно опасна.

Способность запоминать плохое заложена в нас долгими веками эволюции, но это не значит, что мы не должны бороться с травмирующими воспоминаниями.

### ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Если неприятность случилась недавно, то важно вовремя переключиться на что-то позитивное. Попробуйте «переписать» картину произошедшего: мысленно представьте, как колко и остроумно вы отвечаете женщине в общественном транспорте, нахамившей вам, или ставите на место распоясавшегося шефа. Так вы исправите эмоциональный фон ситуации на более позитивный, и мозг не будет цепляться за событие, поставив на нем маркировку «проехали и забыли». Другой трюк из той же серии - сразу после досадного инцидента заняться чем-то очень приятным: поговорить с подружкой, сходить в кино, поиграть с ребенком. Тогда новые позитивные переживания

вытеснят из памяти негативные воспоминания.

### ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ СЖЕЧЬ

Если неприятное воспоминание связано с обидой на конкретного человека, напишите ему письмо. Сделайте это по старинке - возьмите ручку и выплесните на бумагу все, что думаете о нем и его поведении. Не выбирайте слова и не стесняйтесь в выражениях - подробно расскажите о своих чувствах и переживаниях. Потом сожгите послание (не забывая при этом о правилах пожарной безопасности), а пепел развейте по ветру. Почувствуйте, как вместе с ним уходят ваши боль и злость, а их место занимают спокойствие и равнодушие.

### ДЕБРИФИНГ

Если вы не хотите писать письма, но рядом с вами есть любимый человек, готовый вас выслушать, попробуйте прием, который психологи называют «дебрифинг». В народе он известен как «выговориться». Проговорите мучительное воспоминание, припомнив мельчайшие детали произошедшего. Обсудите со своим визави собственные эмоции и чувства. Только заранее договоритесь: вы не про-

сите совета или оценки событий, вам нужно лишь выговориться. Очень часто мучительные воспоминания имеют над нами силу именно потому, что мы держим их в себе, не рассказывая о пережитом из-за боязни показаться смешными или слабыми.

### СТОП-СИГНАЛ

Придумайте для себя стоп-сигнал - слово, фразу или действие, которые вы будете использовать всякий раз, когда в голову лезут непрошенные воспоминания. Скажем, если вы начинаете думать о неверном возлюбленном, то встаете и быстрым шагом идете до конца коридора (если вы на работе) или делаете десять приседаний (если вы дома). Или можете мысленно произносить какую-нибудь забористую фразу, вроде «да иди ты...». Этот стоп-сигнал поможет вам переключиться и начать думать о чем-то другом.

### ТРИГГЕРЫ

Болезненные воспоминания приходят не сами по себе. Обычно их вызывают ситуации, звуки, запахи, которые ассоциируются с прежним травматичным опытом. Если вы побывали в автомобильной аварии, то резкий звук визга шин по асфальту может вызвать приступ паники и вернуть в тот злополучный день. А романтическая песня по радио напомнит о том, что под эту мелодию вы танцевали с мужем на свадьбе. Тем самым, который два года спустя ушел к другой женщине.

Если вы знаете свои триггеры, то по возможности старайтесь их избегать. Скажем, не ходите мимо того кафе, где поругались с подружкой. Не ездите в те места, где вы когда-то были счастливы с бывшим возлюбленным. Если исключить триггер невозможно, попробуйте «привязать» к нему новые позитивные воспоминания. Например, организуйте дружескую вечеринку с конкурсами, и под «вашу» с мужем песню устройте комические танцы с переодеванием мужской половины гостей в женские наряды. Теперь эта мелодия будет вызывать не щемящее чувство тоски по былой любви, а приступ хохота от воспоминаний о том, как смешно смотрелся упитанный Иван Иванович в балетной пачке.

## Вперед в будущее

**Чтобы избавиться от неприятных воспоминаний, постарайтесь концентрироваться на настоящем и будущем, а не на прошлом. Как ни крути, что было - прошло, зато будущее - это то, что вы точно можете изменить. Как только неприятное воспоминание нахлынет, замените его мыслями о грядущих планах, событиях. Можете начать размышлять о способах их реализации. Постарайтесь смотреть вперед и только вперед!**

**Каждый год депрессией заболевают около 300 миллионов человек. И это только диагностированные случаи! Еще больше людей страдают от скрытой депрессии.**

**Д**епрессия - вещь серьезная. Это не слабость характера, а самое настоящее заболевание. Классический случай клинической депрессии выглядит действительно страшно: человек теряет способность радоваться, иногда у него не хватает сил даже на то, чтобы помыть голову или почистить зубы, он не может нормально общаться с любимыми людьми и все-таки задумывается о самоубийстве. Если налицо все эти симптомы, то картина ясная - человека нужно спасать. Но иногда ни сам больной, ни его близкие не видят и не понимают, что человек балансирует на грани. Плохо спит? Постоянно раздражается из-за пустяков? Ну, с кем не бывает. Тем не менее, все это - симптомы скрытой депрессии. Если отмахиваться от них, то итог может быть очень плохим.

### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

#### Резкие перепады настроения.

Человек то плачет, то смеется, то обижается, то признается в любви, то грубит без причины. Он излишне сильно реагирует на любые внешние раздражители и не всегда способен обуздать свои эмоции.

**Изменение пищевого поведения.** Внезапно пропадает аппетит, и даже любимые сладости лежат нетронутыми на столе. Или наоборот - больной просыпается в три часа ночи и сметает из холодильника весь запас.

**Нарушение сна.** Все овцы сосчитаны, а сна ни в одном глазу. Даже если удается задремать перед рассветом, то сон тревожный и не приносит облегчения. Или другая крайность - человек спит по десять часов в день. Готов бы проспать и дольше, но пора идти на работу. Любое нарушение привычных ритмов сна должно стать тревожным сигналом.

#### Философские размышления.

Если человек внезапно начинает размышлять о смысле жизни и ее скоротечности, религии и тщетности бытия, это тоже повод задуматься: все ли в порядке с его душевным состоянием. Особенно, если подобные мысли навязчивы, возвращаются снова и снова и вызывают чувство безнадежности и тревоги.

#### Психосоматические боли.

Например, у человека часто болит голова или живот, покалывает сердце. Однако визиты к специалистам и дорогостоящие анализы не дают никаких результатов. Врачи лишь



**Женщины в два раза чаще впадают в депрессию, чем мужчины.**

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СКРЫТОЙ ДЕПРЕССИЕЙ?

разводят руками - да вы, уважаемый, здоровы, хватит притворяться. Депрессия любит маскироваться под разные физические недуги.

### ЭТО ОНО ИЛИ НЕТ?

Чтобы отличить стресс и хроническую усталость от депрессии, стоит взять полноценный двухнедельный отпуск. На это время нельзя планировать никаких серьезных дел. Благие намерения из серии «уйду в отпуск и сделаю ремонт в ванной», оставьте до лучших времен, а эти две недели целиком посвятите отдыху и восстановлению. Общайтесь с друзьями, высыпайтесь, пересмотрите любимые фильмы, приготовьте что-нибудь вкусненькое, как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Если через две недели тревожные симптомы не пропали, значит, дело не в обычной усталости. И это плохие новости. Хорошая новость заключается в том, что депрессия излечима.

При депрессивном расстройстве ни в коем случае нельзя делать две вещи: ждать, что болезнь пройдет сама, и заниматься самолечением.

### Комментарий психолога

**Во многих случаях для избавления от депрессии нужна работа с психологом. Однако, куда лучше постараться предотвратить это состояние. В этом вопросе помогут здоровый восьмичасовой сон, регулярное позитивное общение с приятными людьми, физические нагрузки и контакт с животными - они снимают напряжение. Многим также помогает музыка - позитивная, естественно.**

В идеале, следует обратиться к хорошему психотерапевту-психиатру. Он оценит ваше состояние, определит, находитесь ли вы в депрессии, и назначит адекватное лечение. При лечении клинической депрессии самым эффективным методом является сочетание психотерапии и приема антидепрессантов. Если нет денег на сеансы психотерапевта, можно обратиться в местный психоневрологический диспансер. Не нужно бояться этого визита. Никто не будет ставить вас на учет или общаться о посещениях по месту работы. Это практики из далекого советского прошлого.

### НЕ ВИНите СЕБЯ

При лечении депрессии важно заручиться поддержкой близких. Расскажите им о своем состоянии, дайте понять, что рассчитываете на помощь и понимание. На время исключите общение с теми, кто уверен, что депрессия - это выдумки лентяев и бездельников. Если так считает действительно близкий человек, попросите его почитать статьи об этой проблеме. Может быть, тогда он поймет всю серьезность происходящего.

Самое главное - не вините себя в том, что стали жертвой депрессии. Вряд ли от вас это зависело. И сила воли тут ни при чем. Депрессивное расстройство обычно вызывается сложным сочетанием психологических, социальных и физиологических факторов. Например, недавние исследования показали, что одной из причин депрессии могут стать кишечные бактерии. Вот они уж точно не имеют никакого отношения к вашей силе воли.

## Человек-легенда



# НИКОЛАЙ КАРАЧЕНЦОВ

## Жизнь, разделенная пополам

**Близкие друзья звали его «тысяча вольт» - за бурлящую неукротимую энергию, благодаря которой, он все время куда-то бежал. Остановился Караченцов не по своей воле...**

**Н**иколай Караченцов был легендой: и как актер, и как человек. Легендарным артистом его сделал талант, а легендарным человеком - мужественная борьба с болезнью, длившаяся полтора десятка лет.

### МНОГОГРАННЫЙ ТАЛАНТ

Кажется, он родился с талантом актера. В детстве занимался хореографией - мама была балетмейстером, потом ушел в спорт. И только в выпускном классе случайно зашел на занятия театральной студии. И пропал. Понял, что хочет заниматься только этим.

Хотеть - не всегда значит мочь. Когда Караченцов подавал документы в Школу-студию МХАТ, мало кто верил, что он поступит. Конкурс был 300 человек на место. Даже мама, которая всегда и во всем его поддерживала, не питала надежд. Но он поступил!

Путь Караченцова к всенародной славе оказался необычен. Прославил его не кино, как это обычно бывает, а театр. В 70-80-е годы в «Ленком» на спектакли с его учас-

тием люди ехали со всей страны, выстаивались огромные очереди, покупали билеты у спекулянтов - лишь бы вживую услышать, как он поет «Я тебя никогда не забуду» в рок-опере «Юнона и Авось».

На экране он смотрелся не менее органично, чем на сцене. Список фильмов, в которых Караченцов успел сняться за тридцать с небольшим лет, впечатляет - больше сотни картин! В нем чувствовались кураж и задор, поэтому ему хорошо удавались роли ковбоев, гангстеров и пиратов. А еще, актер мог быть настоящим иностранцем, командиром Красной армии, обычным сельским парнем - его талант отличался необыкновенной многогранностью.

### ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ

Людмила Поргина пришла в «Ленком» в 1973 году. Она была начинающей актрисой, Николай считался восходящей звездой. «Юнону и Авось» тогда еще не поставили: он блистал в роли шута в спектакле «Тиль». Это была необычайно смелая для тех времен постановка,

бунтарская, острая, яркая. Тиль в исполнении Караченцова стал кумиром прогрессивной молодежи 70-х.

Сама Людмила рассказывала, что, впервые попав в «Ленком», оказалась на репетиции этого спектакля. «И тут выскочило на сцену чудо, совершенно невообразимое и непонятное». Это был Николай Караченцов - актер, певец, акробат и мим в одном лице. Девушка влюбилась с первого взгляда, с первой секунды.

Они сблизились далеко не сразу. Людмила была замужем, Николай - в отношениях, которые длились уже довольно долго. Молодые люди вместе работали в театре, были заняты в одних и тех же спектаклях. Их взгляды нередко встречались, они смотрели в глаза друг другу чуть дольше, чем позволяют правила приличия. Но никто ничего не говорил. Людмила не выдержала первой. Как-то раз они оказались вдвоем в гримерке, атмосфера так накалилась, что почти искрилась. Девушка не выдержала и призналась Николаю в своих чувствах. Она страшно волновалась, боялась, что он ее отвергнет. Но он сказал, что давно влюблен, но боялся это показывать, зная, что она замужем.

В тот же день она объявила мужу о разводе. А через неделю переехала к Караченцову. И стала ждать предложения руки и сердца. Но актер не торопился: в его жизни тогда был очень насыщенный период, он сутками пропадал на репетициях, съемках. Ему казалось, что спешить с браком нет никаких причин. А Людмила переживала, боясь, что чувства любимого начали остывать.

В конце концов Поргина пустила в ход женскую хитрость - рассказала о богатом иностранном поклоннике, который мечтает на ней жениться. Поклонник существовал на



**Женившись и став отцом, Караченцов понял: он - настоящий семьянин**

самом деле, это был немецкий бизнесмен, без памяти влюбившийся в русскую актрису. Вот только Людмила сразу дала ему от ворот поворот. О чем Николю не сказала... Ревность всколыхнула чувства Караченцова и заставила его сделать решительный шаг. В 1975 году они поженились.

### **ВСЕ В ПОРЯДКЕ!**

Караченцов был прекрасным мужем, и отцом тоже стал замечательным - через два года после свадьбы у супругов родился сын Андрей. Молодой папа летел домой с гастролей, как на крыльях. С целыми чемоданами подарков и ворохом веселых историй, которые любил рассказывать за семейным столом. Лишь одно омрачало жизнь супругов в первые годы - мама Николая никак не хотела принимать невестку. Она обожала единственного сына и, наверно, встретила бы в штыки любую девушку. А Людмила до встречи с Караченцовым успела дважды побывать замужем. Так что, свекровь считала ее легкомысленной вертихвосткой. Лишь через несколько лет после свадьбы их разногласия сгладились.

В профессии у Николая тоже все было ровно, не было особых взлетов и падений. Караченцов взмыл вверх в самом начале карьеры и стабильно держался на вершине более трех десятилетий. Он был одной из главных звезд «Ленкома», его регулярно приглашали сниматься в кино.

### **РОКОВАЯ АВАРИЯ**

2005 год начался для супругов непросто. Мама Людмилы тяжело болела, прогнозы врачей были неутешительными. Николай поддерживал жену, как мог. Но в момент смерти тещи он был за городом, на даче. Людмила осталась один на один с бедой, позвонила ему в слезах, и актер сразу помчался к ней.

На обледеневшей зимней дороге машину занесло, и она на большой скорости врезалась в столб. Николаю не повезло: удар пришелся на его сторону, актер получил серьезную черепно-мозговую травму. Родственник, который ехал с ним в машине, был уверен, что Караченцов с минуты на минуту умрет... Но он выжил, перенес десять операций, месяц пролежал в коме, между жизнью и смертью.

Врачи долго не могли сказать ничего определенного: не знали, выживет ли актер, вернется ли в сознание. А если вернется, останется ли психически полноценным человеком. Но Людмила верила в это безоговорочно. Поначалу она не понимала, насколько все плохо. Ду-

мала, муж поправится, станет таким, как прежде. Врачи ей объяснили: прежним Николай уже не будет никогда.

Она мужественно приняла эту новость, сказала: «Я люблю его любым» и с невероятной энергией взялась за его реабилитацию. В августе 2005 года, когда Караченцов немного окреп, они с Людмилой обвенчались. Чтобы быть вместе навсегда.

### **ИЗ СМЕРТИ В ЖИЗНЬ**

Восстановление после такой серьезной травмы, какую получил Караченцов, - это не отдых в санатории, а ежедневная утомительная работа. То, что здоровый человек делает, не задумываясь, для пациента с черепно-мозговой травмой - серьезное испытание. Приходится собирать себя по кусочкам, заново учиться держать ложку, писать, читать, завязывать шнурки.

У них с Людмилой было много маленьких праздников: первая улыбка, первое внятное слово, первый шаг. Лицо, еще недавно застывшее, как маска, постепенно оживало. А глаза... они всегда были полны жизни, даже когда он лежал совершенно неподвижный и не мог произнести ни слова.

Трагедия, произошедшая с актером, потрясла его поклонников. Миллионы людей переживали за него, молились за его здоровье. Читая сотни писем, тысячи слов поддержки, Караченцов удивлялся: «За что они меня так любят?» Любовь его и спасла.

Впервые после трагедии Караченцов появился на публике в 2007 году, на концерте, где исполнялись его песни. Он уже мог самостоятельно передвигаться, с трудом, но говорил. С этого момента они с Людмилой стали посещать разные мероприятия: от презентаций и концертов до телевизионных ток-шоу.

Находились те, кто говорил Людмиле: зачем выводить инвалида в свет, сидели бы лучше дома, людям тяжело на него смотреть... Но разве лучше было бы запереть актера в четырех стенах, оставить наедине со своей болью и мрачными мыслями? Любящая жена постоянно старалась растормошить Николая, чем-то заинтересовать, вдохнуть в него жизнь. Они часто ходили на спектакли, а в родном «Ленкоме» он присутствовал и на репетициях. Дышал театральным воздухом, заряжался энергией от молодых артистов.

Говорят, снаряд дважды в одну воронку не падает. Но в жизни Николая Караченцова так и случилось... Через 12 лет после первой аварии, 27 сентября 2017 года, он



**Именно в кинокартине «Собака на сене» Николай Караченцов впервые запел**



**Роль студента Бусыгина в фильме «Старший сын» стала для актера первым успехом в кино**



**Людмила ни о чем не жалеет. Наоборот, она счастлива, что и радость, и горе им с мужем довелось пережить вместе**

снова попал в автокатастрофу. К счастью, все обошлось. Но судьба приготовила ему новый удар: у актера обнаружили рак легких.

И снова неясные прогнозы, курсы интенсивного лечения, надежда и бесконечная боль. После кратковременного улучшения актеру стало хуже.

И все же, можно считать, что из этой войны он тоже вышел победителем - прожил год, хотя ему предрекали всего три месяца. Он долго бегал от смерти, но она его все же нашла. Сердце Николая Караченцова остановилось 26 октября 2018 года.

# ДРАМА ГРУЗИНСКОГО РЕЖИССЕРА ПОБЕДИЛА НА КИНОФЕСТИВАЛЕ В СОЧИ

Фильм «Горизонт» грузинского режиссера Тинатин Каджришвили получила гран-при третьего Сочинского международного кинофестиваля «Ирида».

Фестиваль проходил с 11 по 16 декабря в Олимпийском парке в Сочи. По данным организаторов, в конкурсной программе участвовало 32 киноленты, созданные в России, Великобритании, Канаде, США, Болгарии, Германии, Испании, Франции и Швеции. В ходе фестиваля также были представлены кинокартины, снятые в Афганистане, Боснии и Герцеговине, Грузии, Иране, Казахстане, Сербии, Тунисе, Узбекистане, Украине и Ямайке. В воскресенье жюри назвало победителей.

Гран-при фестиваля получил фильм «Горизонт» Тина-



тин Каджришвили (Грузия/Германия). Главный приз президента фестиваля отдан картине «Не чужие» Веры Глаголевой (Россия), это её последняя режиссёрская работа, - сообщили в пресс-службе фестиваля.

Фильм Тинатин Кадж-

ришвили «Горизонт» рассказывает о распаде грузинской семьи и внутренних дилеммах героев.

Главный персонаж фильма – Георгий, который после разрыва с женой уезжает из Тбилиси и поселяется в маленькой деревушке у моря.

Прошлое не отпускает его и стучится в дверь чаще, чем соседи. Появление Георгия вызывает немало вопросов среди сельских жителей, они не понимают, зачем человек, который не рыбачит и даже не пьёт, поселился в рыбацкой деревушке.

Лента является копродукцией Грузии, Швеции и Германии. Премьера «Горизонта» состоялась на Берлинале в 2018 году.

Примечательно, что в Грузии картина участвовала в национальном конкурсе на соискание премии «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке». Исполнителем же главной роли актер Георгий Бочоришвили получил награду за лучшую мужскую роль на Первом международном кинофестивале в Алма-Ате (Казахстан).

## НАЗВАН ЛУЧШИЙ ТЕАТРАЛЬНЫЙ АКТЕР ГРУЗИИ

В Грузии объявлены лауреаты театральной премии «Дуруджи 2018». Победителем в номинации «Лучший актер года» стал молодой актер и режиссер Торнике Гогричани.

Артиста наградили за роль в спектакле «Жизнь марионеток» Ингмара Бергмана в режиссуре Сопо Келбакиани. Эту постановку можно увидеть в репертуаре тбилисского Театра королевского квартала.

Торнике Гогричани - популярный грузинский актер театра, кино и телевидения. Его актерским дебютом в кино стала роль в сериале «Девушка с окраины». Среди других его известных киноработ - фильмы «Там, за горами» Левана Тутберидзе, «Складки на моем одеяле» Зазы Русадзе и «247 градусов по Фаренгейту» Левана Бахия. В 2017 году Гогричани дебютировал в амплуа режиссера, сняв короткометражный фильм «Андро».



Лучшей грузинской актрисой этого года признана Меги Кобаладзе за роль в спектакле «Формула любви, или Дон-Жуан». Кобаладзе играет в Батумском государственном драматическом театре им. И. Чавчавадзе.

Награды в категории «Лучшая режиссура» удостоена Элене Мацхонашвили за спектакль «Письмо к Джеральдине», который был по-

ставлен на сцене Батумского государственного театра кукол и юного зрителя.

Статуэтка «Дуруджи» в номинации «Лучшая современная грузинская пьеса» отправилась Лаше Бугадзе за пьесу «Навигатор». Спектакль по этой пьесе играют на сцене Государственного драматического театра им. К. Марджанишвили.

За лучшую сценографию

награжден премией Сергей Шивц за работу над спектаклем «Антигона» в Драматическом театре им. Г. Эристави города Гори.

Денежные премии «Дуруджи» во всех номинациях, кроме лучшей режиссуры, составили 2 тысячи лари (порядка 752 доллара). Категория «Лучшая режиссура» предусматривает приз размером в 12 тысяч лари (около 4,5 тысячи долларов).

«Дуруджи» — первая независимая театральная премия, созданная в Грузии благотворительным фондом «Цискари» и компанией «Редикс Групп», которая уже десятый год подряд вручается грузинским деятелям театра за выдающиеся достижения.

В 2018 году на театральную премию «Дуруджи» поступило 28 заявок от 17 театров Грузии. Церемония награждения традиционно прошла в Доме-музее Котэ Марджанишвили в Кварели (Кахети).

## СКОНЧАЛАСЬ СОНДРА ЛОКК

На 75-м году жизни скончалась Сондра Локк. Популярной актрисы 70-80-х не стало 3 ноября, но СМИ об этом стало известно только в этом месяце.

Как сообщает THR, актриса умерла в своём доме в Лос-Анджелесе от сердеч-

ного приступа, вызванного осложнениями в результате рака.


Сандра Луиза Смит родилась 28 мая 1944 года в Шелбивилле (штат Теннесси). В 1967-м дебютировала в драме «Сердце — одинокий охотник» в роли Мик Келли,

за которую была номинирована на «Оскар».

В 1976 году снялась в вестерне «Джоси Уэйлс — человек вне закона». На съёмках у неё завязался роман с Клинтон Иствудом, их отношения растянулись на 14 лет и ещё пять фильмов

(«Сквозь строй», «Как ни крути — проиграешь», «Любим путём, каким только можешь», «Бронко Билли», «Внезапный удар»). На счету актрисы 30 ролей в кино и на телевидении, а также четыре режиссёрские работы.

# Ваш любимый сканворд

Декор. растение	Бес-связная речь	Вид спереди	Мускусная крыса									
Остров				Группа стихов	Португ. мореплават.		Запрет		Пуле-метчица			
Насе-ление	Давле-ние	Часть ноги					Чувство меры		Кремль, Псков			
			Потря-сение	Тонкая метал. лента	Ота-пред-мет							
Амер. страус	Стрепет					...Па-чино	Житель Даге-стана		0,01 АЖ/кг			
			Посло-вица									
Рус. нар. сказка	...Амун-дсен					Пред-мет раз-говора						
						Полу-обезь-яна	Парад-...		Слуга Хаес-такова			
Др. рус. князь	Опера Детуша										Микро-литраж-ка	
Разби-вает капсуль	Комич. изобра-жение				Стоянка трам-ваев	Против клещей						
		<b>Автомобиль</b>			Мастер, топка							
Мара-фон						Лапти из пеньки	Танц. шаг					
Отриц. элект-род	...Ба-баян		Нимб, ореол	Ров с насы-пью	Благо-родный газ							
			Стал-лоне, фильм									
Ломать	Губы	Вавилон				Дерев-ня	Гуанако					
		Башки-рия	Коньяк, Арме-ния	Ишак								
Лице-вая кость				Пузыр-чатая масса								
Шакал, "Ма-угли"	Шуточ-ное задание				Пешня							
				"...Лиза"								

В баре посетитель спрашивает бармена:

- Какой здесь пароль от WiFi?
- Сначала надо что-нибудь купить.
- Ну, ладно. Дайте бутылку Кока-колы.
- 100 рублей.
- Пожалуйста. Так какой пароль от WiFi?
- Сначала надо что-нибудь купить. Слитно, без пробелов...

❖ ❖ ❖

- Я когда женился, моя мама свинью заколола.

- На свадьбу?
- Нет. Психанула просто...

❖ ❖ ❖

- Милый, как тебе моя новая стрижка?
- Нормально. Отрастет.



# Расплата за успех

**Говорят, на двух стульях усидеть невозможно. Так же как невозможно преуспеть во всех сферах жизни. Но так хочется! И кажется, что впереди еще вся жизнь, чтобы наверстать упущенное. Но нет...**

**В**ероника считала себя успешной женщиной, даже слишком успешной. К сорока пяти годам у нее было все, о чем мечтает большинство рядовых граждан - просторная квартира в элитной новостройке, автомобиль представительского класса, загородный дом. Все это, благодаря процветающему бизнесу. Все давно работало без ее участия, так что, женщина могла себе позволить бессрочный отпуск.

Со стороны Вероника казалась счастливым человеком. Многие ей даже завидовали. Не было у нее лишь одного - семьи. С личной жизнью не сложилось. Но, в конце концов, не все созданы для мужей и детей - успокаивала себя женщина. Может, она одиночка по жизни? Правда, свое одиночество Вероника предпочитала называть свободой.

### ЛЮБОВЬ ИЛИ РАБОТА?

С ранней юности Вероника была перфекционисткой: любила делать

все на отлично и не выносила посредственности. После учебы ей повезло с работой - устроилась в процветающую фирму и, благодаря своим личным качествам и упорству, быстро завоевала уважение начальства. Через пару лет она возглавила подразделение и мечтала о дальнейшем повышении.

Вскоре в их коллективе появился новый сотрудник, Олег. Он оказался высококлассным специалистом, но коллеги его недолюбливали - считали откровенным карьеристом. Ради продвижения по службе он был готов на многое, даже идти по головам. Зато Веронике мужчина понравился: в Олеге она увидела родственную душу, он так же, как и она сама, любил выполнять работу на отлично и стремился к повышению. Через некоторое время между ними возникла взаимная симпатия, которая переросла в серьезные отношения. Спустя полгода, Олег сделал предложение, и Вероника с радостью ответи-

ла согласием. Подумала, что пора уже заканчивать пусть и с приятным, но одиночеством.

До свадьбы оставалось чуть больше двух месяцев, когда в компании освободилась вакансия топ-менеджера. Вероника давно мечтала об этой должности и надеялась, что ее сочтут достойной. Так и вышло: директор пригласил женщину в кабинет и объявил, что она является одним из двух кандидатов, которым предстоит побороться за должность в течение испытательного срока - одного месяца. Все бы ничего, но вторым кандидатом оказался Олег. Веронике в голову закралась предательская мысль: а вдруг конкуренция испортит их отношения с любимым?.. Но природное стремление быть во всем первой победило. Она задвинула любые размышления на задний план и пошла напролом - лишь бы победить.

- Плюнь ты на это соревнование, - уговаривала мама. - Не дай бог, выиграешь. Ни один мужчина не потерпит, если в карьере его обойдет любимая женщина. Он почувствует себя униженным, а любовь не выносит таких испытаний.

Но Вероника ее не послушала. Втайне она мечтала о том, чтобы победил Олег: все-таки он мужчина, победитель, добытчик! Но ее ожидания не оправдались. Место топ-менеджера досталось ей. Видя, что любимый переживает, Вероника все же не смогла промолчать.

- Сразу видно, кто в доме хозяин! - сказала она в тот же вечер. - Ну, ничего страшного, в некоторых семьях женщина бывает главнее.

Олег триумфаторской победы любимой женщины не перенес. Как любой мужчина, он мечтал быть первым во всем, но разве об этом могла идти речь? «Значит, не любил!» - сделала вывод Вероника. Долго оплакивать несостоявшуюся свадьбу она не стала и с головой окунулась в работу, которая требовала максимальной отдачи.

### РАБОТА ИЛИ ДОМ?

Через несколько лет Вероника поняла, что достигла потолка в своей карьере, и ей стало тесно в той должности, о которой она когда-то только мечтала. Мозг просил новой пищи, амбиции требовали реализации, и Веронике решилась - уволилась и открыла свой бизнес. К тому времени ей исполнилось тридцать пять, она была отличным аналитиком и логистом, опытным управленцем и умелым переговорщиком. К тому же, высокая зарплата последних лет позволила накопить достаточную сумму для стартового капитала.

Бизнес увлек и захватил Веронику. Каждый новый день подкидывал очередную задачу, которую надо



было решить максимально эффективным способом, и ей было интересно находить изящные решения трудных вопросов. Кроме того, девушке нравилось общение, а вокруг всегда были люди - подчиненные, партнеры, конкуренты. И однажды судьба свела ее с Дмитрием, сорокалетним преуспевающим бизнесменом.

«Мужчины не любят, когда женщины успешнее», - Вероника помнила наставления матери, но в случае с Дмитрием опасаться было нечего. Его состояние было несоизмеримо больше. С этим мужчиной Вероника могла строить отношения без оглядки на карьеру и финансы.

- Мы поженимся, - сказал однажды Дмитрий и протянул коробочку. Внутри было кольцо с бриллиантом, достойным королевы. Вероника замерла.

- И, надеюсь, в скором времени ты подаришь мне сына, - продолжил возлюбленный, протягивая Веронике пинеточки, спрятанные в другой руке.

Девушка долго не могла прийти в себя, а Дмитрий продолжал. Он рассказывал, как замечательно и дружно они будут жить втроем, а потом, возможно, и вчетвером. Говорил, что надеется, что на пару лет Вероника сможет оставить свой бизнес и заняться домом и семьей.

Оставить бизнес? На пару лет? Нет, теоретически Вероника предполагала, что когда-нибудь она родит, но сейчас, когда дела только пошли в гору и требовали ее внимания и времени... Невозможно было даже мысли допустить о детях! «Что я, домохозяйка какая-нибудь?» - раз за разом повторяла Вероника сама себе будто в оправдание. Но возлюбленный стоял на своем, и девушка вернула ему кольцо, в сердцах обзвав «консервативным болваном». Пускай себе ищет домашнюю наседку, а она, Вероника, не такая!

### НЕВОЗМОЖНЫЙ МЕЗАЛЬЯНС

После разрыва отношений с Дмитрием Вероника дала себе зарок - больше никакой любви и привязанности. Отныне она не станет впускать мужчин в свою жизнь, а будет использовать их только для совместных выходов в свет, в те места, куда являться без спутника неприлично. Несколько лет она неукоснительно соблюдала это правило и жила спокойно и вполне счастливо вплоть до своего сорокалетия.

Говорят, что сорок лет не празднуют, поэтому Вероника решила провести этот вечер в одиночестве, но не дома, а в ресторане. Купила себе любимые цветы, заказала ужин с шампанским и сидела при свечах, наслаждаясь блюзом в исполнении одинокого саксофониста. Еда была

вкусная, атмосфера в зале умиротворяющая, музыка волнующей, пробуждающей давно забытые чувства... Вероника расслабилась и позволила себе знакомство с приятным во всех смыслах музыкантом. Он оказался невероятно галантным мужчиной - с харизмой, чувством юмора. Именно о таком она всегда и мечтала!

Но скорый роман с Сергеем напугал Веронику. Она боялась всплывших чувств и опасалась, что они нарушат ее спокойную и размеренную жизнь, однако отказаться от любимого уже не могла. Сергею было сорок пять, он оказался весьма образованным человеком, отличным собеседником и спутником, умелым, нежным и страстным любовником. С ним было интересно разговаривать, приятно помолчать, сидя у камина с бокалом вина, сладко засыпать вместе и весело просыпаться по утрам. Вероника понимала, что влюбилась, но не строила планов на будущее, просто наслаждаясь своими чувствами. Возможно, впервые в жизни она окунулась в омут с головой и забыла про все. Окружающая действительность стала такой неважной...

- Выходи за меня замуж, - сказал однажды Сергей.

- Зачем? - искренне удивилась Вероника.

- А как же иначе? Я тебя люблю, ты, надеюсь, тоже. Хочу прожить с тобой жизнь, состариться вместе...

- Все это, конечно, мило и даже романтично, но мне это не подходит.

- Но почему?

Вероника замаялась, но потом подумала, что лучше сразу обозначить свою позицию, сказать правду, чтобы у любимого не осталось иллюзий.

- Подумай сам, зачем мне этот брак, похожий на мезальянс? Я успешная женщина, а ты, уж прости, неудачник. Да, музыкант, но далеко не Джон Колтрейн, а всего лишь ресторанный лабух. Как я представляю тебя своим друзьям и партнерам? Это просто невозможно...

В комнате повисла тягостная тишина, и Вероника вдруг пожалела о высказанной правде. Девушка поняла, что обидела любимого. Но, с другой стороны, это ведь была правда.

- Не обижайся... - попыталась смягчить ситуацию она. Но было понятно, что это уже не поможет.

Девушка протянула руку и коснулась плеча Сергея, но он молча встал, оделся и ушел. В комнате сразу стало пусто и холодно, Вероника зябко поежилась и вздохнула. Жаль, что все так закончилось, но тут уж ничего не поделаешь: замужество с человеком столь низкого положения в обществе казалось ей недопустимой глупостью. Неужели ради этого она так долго училась, работала, стано-

вилась лучше? Втайне она боялась осуждения со стороны подруг. Они явно будут ее жалеть, а уж этого Вероника допустить никак не могла.

### И НАВЕСТИТЬ НЕКОМУ...

Прошло несколько лет. Вероника по-прежнему выглядела отлично - подтянутая, ухоженная, стильная. Только здоровье стало подводить, пришлось даже лечь на медицинское обследование. У нее была отдельная палата-люкс, поэтому пребывание в клинике оказалось вполне комфортным.

Однажды, гуляя по больничному парку, она познакомилась с Ингой, красивой дамой лет пятидесяти, которая занимала соседнюю палату. Женщины разговорились. Оказалось, Инга - востребованная актриса, которая активно снимается в кино и играет в театре. Однако, помимо этого, она еще была прекрасной женой, мамой и уже дважды бабушкой.

- Как вам удалось все успеть? Это же невозможно! - поразилась Вероника.

- Иногда бывало сложно, приходилось умирять свой характер, - честно ответила Инга. - Но сейчас я понимаю, что все было не зря.

В этот момент со стороны главного входа показалась группа людей разного возраста с цветками. Не удивительно, ведь было время посещения, но Вероника все же напряглась, потому что вся эта процессия направлялась к ее новой знакомой.

- Мама! Бабуля! Дорогая, как ты? - слышалось со всех сторон, а Инга обнимала всех по очереди, смеялась и отбивалась от букетов.

- Это мой муж, дети, внуки, - сказала она, повернувшись к Веронике. - Моя семья, мое главное богатство. Они всегда поддерживали меня в трудные минуты.

Вероника пробормотала слова приветствия и поспешила в свою палату. Увиденная сцена тронула ее до глубины души. Она вдруг подумала, что ее никто не навещает в клинике, потому, что не нашлось никого, кому бы она захотела рассказать о своих проблемах со здоровьем...

После окончания курса лечения Вероника вернулась домой. Квартира встретила ее привычным комфортом, вот только куда-то испарилось ощущение покоя и довольства жизнью. Она подошла к окну, раздвинула шторы. В сквере у дома гуляли молодые мамы с колясками, бабушки, сидя на лавочках, присматривали за играющими внуками. Вероника вдруг почувствовала себя одинокой и никому не нужной. В ее доме стояла гробовая тишина, и лишь слышно было, как тикают антикварные часы. Будто отсчитывают отведенное ей время.



# СНОВА СОЧИНЕНИЕ... Чем помочь ребенку?

**Если ваш ребенок уже третий час сидит над чистым листом бумаги и пытается написать хотя бы строчку сочинения, помогите ему! Все, что нужно, - направить его мысли в нужное русло.**

**М**ногие школьники не любят писать сочинения. Им неинтересно толковать смысл названия комедии Грибоедова «Горе от ума», они не хотят задумываться, какие пороки высмеивает Гоголь в «Мертвых душах». Возможно, дело в скучной теме или в учителе, который просит писать по шаблону и высказывать общепринятое мнение, а не собственное.

И все же, потрудиться придется, ведь сочинение - важная составляющая выпускных экзаменов. Преподаватель русского языка и литературы дает несколько советов для родителей школьников.

### **ПОНЯТЬ, ЧЕГО ОТ ВАС ХОТЯТ**

Как правило, ребенка может ввести в ступор непостоянная формулировка темы сочинения. Иногда дети не понимают, о чем нужно писать. Скажем, вашему сыну предстоит сдать работу на тему «Противоречивость образа Евгения Онегина». Как можно сказать проще? «Если бы я был психологом, как бы я помог Онегину?» Писать этот заголовок в тетради не нужно, важно запомнить его, и тогда будет легче начать работу.

### **СОБРАТЬ МАТЕРИАЛ**

Если школьнику задали написать сочинение по литературе, объясните ему, что вряд ли это получится сделать без прочтения самого произведения. Даже, если оно кажется ребенку скучным и длинным. Чтобы сочинение получилось глубоким, учителя рекомендуют читать критические статьи - их можно найти в Интернете. Изучите материалы вместе с ребенком и запишите отдельно на лист бумаги все мысли, которые показались вам интересными. Сославшись на известные фамилии в сочинении, вы только выиграете. Приятный «бонус» - расширение кругозора школьника.

### **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПЛАНА**

Этот план помнят все, кто учился в школе: вступление - основная часть - заключение. Если ваш ребенок будет сдавать ЕНЭ по родному языку грядущим летом, ознакомьтесь с последними требованиями к сочинению (они могут меняться). Например, в этом году план сочинения следующий.

1. Сформулировать проблему, которую автор поднимает в тексте.
2. Прокомментировать пробле-

му (найти в тексте два примера).

3. Найти в тексте позицию писателя по поставленной проблеме.

4. Согласиться или не согласиться с мнением автора. Будьте готовы привести аргументы, чтобы обосновать свое мнение.

5. В заключение сделать выводы. Чем чаще школьник будет писать сочинения, тем быстрее научится это делать. А если вам удастся поработать с текстами различных стилей, ребенок без труда сдаст выпускные экзамены по русскому языку и литературе. Мотивация в этом случае очевидна!

### **РАСШИРИТЬ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС**

Если школьник будет использовать разнообразную лексику, сочинение получится более «живым».

Существует также упражнение для расширения словарного запаса - поиск синонимов. Например, попросите ребенка подобрать не менее 5 синонимов к слову «доброта». Возможно, слова придут на ум не сразу, но если повторять упражнение регулярно, вы заметите успехи.

**• Самый простой способ расширить словарный запас - читать как можно больше книг. И не обязательно из школьной программы. Так ребенок совместит приятное с полезным!**

### **УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ ДЕТАЛЯМ**

Яркие детали способны украсить даже самый скучный, на первый взгляд, рассказ. Научите ребенка замечать мелочи вокруг. Скажем, сочинение «Как я провел лето» можно написать очень интересно, если описывать не только море и пальмы, но и необычную вывеску в кафе, белого кота с черными ушами, малыша в малиновой панамке и т.д. Чем больше ярких деталей заметит автор сочинения, тем насыщеннее получится его рассказ.

### **НАПИСАТЬ ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ**

Бывает, ребенок просто не любит писать. В этом случае вместо сочинения для начала попросите школьника написать письмо самому себе будущему (например, 18-летнему). Пусть он поделится с собой будущим планами, мечтами, надеждами. Благодаря этому упражнению, вашему сыну или дочери будет проще формулировать свои мысли. Кстати, можно завести импровизированный почтовый ящик для таких писем и прочитать их, когда придет время.

## Если священник ведет себя некрасиво...

**Священник в нашем местном приходе ведет себя очень некрасиво. Часто громко отчитывает прихожан, осуждает всех направо и налево. Как же верить такому духовному лицу?**

**Мария.**

Священники - это тоже люди. А значит, ничто людское им не чуждо. У каждого - свой характер, привычки, недостатки. Даже на службу священник может прийти в плохом настроении, и это скажется на его служении. Подобное ни в коем случае не оправдывает священнослужителей, однако стоит иметь в виду.

К сожалению, прихожане часто жалуются на поведение священников. А вот найти батюшку хорошего, понимающего, сердобольного, наоборот, с каждым годом все сложнее и сложнее. Теперь чаще всего они встречаются в отдаленных городах и местностях, куда редко заглядывают новые люди.

Все, что можно посоветовать в случае, если батюшка в приходе чем-то не нравится, - найти другой храм. Идти против себя и каждый раз смотреть на поведение священника, которое раздражает, не нужно.

Можно поехать по окрестностям, посмотреть, какие еще есть храмы. Вполне вероятно, в одном из них как раз окажется батюшка, с которым вы легко найдете общий язык.



## Какие молитвы надо знать наизусть?

**У меня есть молитвослов, по которому я молюсь. Но в храме меня недавно пристыдили, сказав, что есть молитвы, которые необходимо знать наизусть. Подскажите, какие входят в число обязательных?**

**Елена Варвина.**

Самое главное - чтобы человек молился. Читает ли он молитвы по книжке, учит наизусть или вообще возносит свои просьбы и благодарности Богу своими словами - совершенно неважно. Поэтому, так называемых, «обязательных» молитв просто не существует.

Другое дело, что есть распространенные молитвы, которые для большинства верующих людей привычны и выучены наизусть. Если человек ходит в храм и стоит на службах, наверняка он их знает. Прежде всего это «Отче наш», «богородице Дево, радуйся», «Символ веры». Перед важными начинаниями, если не знае-

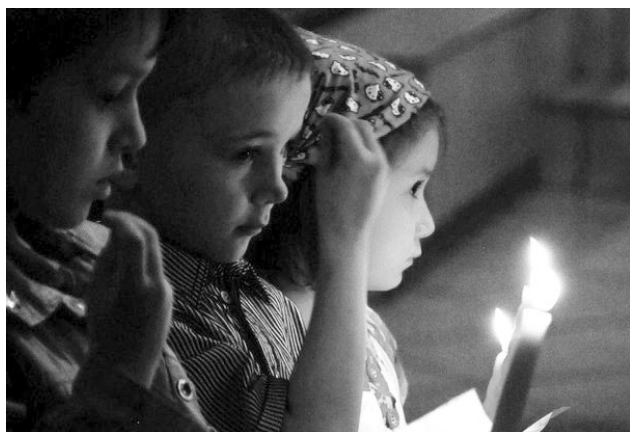
те особых молитв, достаточно будет сказать: «Господи, благослови». Почитаете определенных святых, часто им молитесь? Тогда неплохо было бы выучить некоторые молитвы, обращенные к ним.

Сейчас во многих храмах рядом с иконами можно увидеть тексты молитв тому или иному святому, чей лик изображен. Нет ничего предосудительного в том, чтобы помолиться около иконы, прочитав молитву по листку на стенде. Если у человека плохая память, он может ходить в церковь с молитвословом и повторять слова молитв за батюшкой.

## Чью веру принимает ребенок?

**Я христианка, но вышла замуж за мусульманина - по любви. У нас родился сын, и теперь муж хочет крестить его в своей вере. А я против!**

**Оксана Петрушова.**



Вопросы, касающиеся вероисповедания, одни из самых сложных. Еще три столетия назад браки между иноверцами были запрещены. Опыт показывал, что разная вера значит еще и разное воспитание, обычаи, мировоззрение. Когда они сталкивались между собой, браки часто распадались. Некоторые священнослужители и до сих пор призывают избегать союзов с иноверцами.

Но как быть, если брак уже заключен и в семье подрастает ребенок? Православная церковь считает, что дитя должно воспитываться в православной вере. Но обычно такое возможно, если папа - православный христианин, а мама иной веры. Когда же наоборот, отцы часто не соглашаются крестить ребенка в другой вере.

Однозначно, вера не должна становиться камнем преткновения в семье. Православие, в том числе, призывает женщину чтить мужа своего. Поэтому, если супруг настаивает на крещении в своей вере, возможно, стоит согласиться на его просьбу. При этом, сама женщина может воспитывать сына или дочь в лучших православных традициях, прививая ребенку правильные ценности.

## История успеха



# ФОТОГРАФ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

**Создать декорации, придумать образы, поймать нужный момент - все это очень непросто. Ситуация усложняется, если в кадре маленький ребенок.**

**Ф**отografiровать я любила всегда: сначала на пленочный фотоаппарат, потом на цифровой, иногда на телефон. Часто в поле моего зрения оказывались дети.

### ПОДЛОВИТЬ МОМЕНТ

Своего первого «клиента» помню до сих пор. Маленький Артемка, которому была всего неделя! Подруга Маша с придыханием заявила: «Ты умеешь подлавливать момент и видишь то, что другие не видят!»

Фотосессия получилась неплохой - это я признаю даже сейчас, с высоты собственного опыта. Подруга, будучи довольной результатом, растроубила о моих способностях всем знакомым. Только об одном забыла - что каждый труд должен оплачиваться. Вот и получилось, что почти год я работала вхолостую. Зато за этот срок накопилось приличное портфолио. Его-то я и разместила в социальных сетях, желая прорекламировать себя. Но тут же столкнулась с главной проблемой: родители не хотели брать абы какого фотографа. Каждый потенциальный клиент пытался выведать, что я умею, где находится моя студия, какие аксессуары и реквизит у меня есть, как я соблюдаю чистоту в помещении. А у меня не было ни реквизита, ни студии.

### ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА

Первое время я перебивалась малочисленными заказами. Выезжала к семьям на дом. С одной стороны, дети в привычной обстановке

чувствовали себя более комфортно.

С другой, ничего интересного в рамках обычной квартиры придумать не получалось. На выходе оставались стандартные кадры у кровати малыша, с игрушками, с мамой и папой. А мне хотелось чего-то интересного!

Веселее всего было работать с дошкольниками. Они с радостью дурачились, легко шли на контакт, поддерживали все мои идеи. Правда, попадались и непростые варианты. Уж сколько капризных и невоспитанных деток я повидала... Они кричали, шумели, бесились, а мамы с папами только руками разводили: «Это же дети...» Другие родители и вовсе впадали в крайности - начинали ругаться, выяснять отношения, отвешивать шлепки. И только потом вспоминали, что рядом находится посторонний человек, которого пригласили, чтобы он запечатлел их семейное счастье. А



**Новорожденные - это не просто дети. Это какая-то совсем другая планета...**

счастье-то, как оказывалось, очень эфемерное...

Со школьниками было труднее. Многие из них вообще не понимали, зачем мама с папой позвали фотографа. Особенно это касалось мальчишек. Им бы во дворе мяч гонять, а не принимать неестественные позы. Девочки в большинстве своем оказывались большими кокетками. Многие с радостью позировали, просили снимать «еще и еще».

Однажды меня пригласили снять совсем маленькую девочку. Малышка была такой трогательной, крохотной, беззащитной. Родители хоть и оплатили фотографа, но совсем не знали, какие кадры можно сделать с такой крошкой. А у меня тут же возникло множество идей. Из подручных материалов мы соорудили декорации и провели прекрасную фотосессию.

Домой я пришла воодушевленная, потому что наконец-то поняла, чего я хочу. Я хочу фотографировать новорожденных! Это не просто дети. Это какая-то другая планета...

### ПОКА РОДИТЕЛИ ОТДЫХАЮТ

Для съемки новорожденных я сняла собственную студию. Обустроила ее так, чтобы моим маленьким клиентам было максимально комфортно. Там появились несколько зон для съемки, множество аксессуаров - от крошечных галстуков до именных повязочек, столик для пеленания, место, где мама с малышом могли бы отдохнуть. Обязательный атрибут - обогреватель, ведь малышам должно быть тепло, чтобы они крепко и сладко спали, пока их снимают.

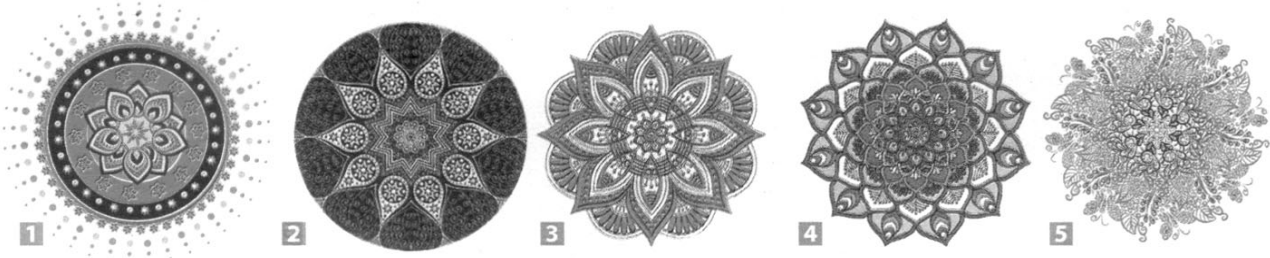
Сначала я просила родителей помогать мне, но потом поняла, что могу обходиться и без этого. Я предлагала мамам и папам чай, кофе и, пока они отдыхали, занималась малышом. Новорожденные большую часть времени спят (бывают, правда, исключения), поэтому мне оставалось только менять им позы так, чтобы крохи не проснулись.

Признаюсь честно, хороший фотограф новорожденных - недешевое удовольствие. Но, как показывает практика, люди согласны платить за хорошие кадры. С некоторыми из родителей мы продолжаем общаться и после съемок. Они вновь и вновь приглашают меня снять их уже подросших деток.

Долгое время в моем резюме был только один пробел. Мне часто ставили в упрек, что у меня самой детей нет, а значит, я не могу знать, как с ними лучше обращаться. Но теперь мне будет что на это ответить, потому что буквально через несколько месяцев я стану мамой!

**Аня Романова.**

# ЧТО МАНДАЛЫ СКАЖУТ О ХАРАКТЕРЕ?



**Эти сакральные рисунки используются в буддийских практиках и могут многое рассказать о характере человека.**

**Х**итросплетения узоров, цветов, форм и конструкций одной мандалы никогда не повторяются в другой. Каждая уникальна - так же как уникален человек и его натура. Выберите из предложенных мандал ту, которая больше всего привлекает ваше внимание. Дайте себе время на раздумья. Правильное ли решение вы приняли? Если да - читайте описание!

**1. Вещь в себе.** Чтобы докопаться до вашей сути, надо потратить немало времени. Вы как матрешка, состоящая сразу из нескольких куколок. Для многих окружающих людей вы - загадка, которую хочется разгадывать. Близкие могут не понимать ваших поступков, реакций, умыслов. Но вам это только на руку! Подобные люди запросто могут стать лидерами и вести за собой массы. Они предприимчивы, целеустремленны и знают, чего хотят от жизни. Порой с ними бывает непросто, ведь проигравшей они не терпят и хотят быть во всем первыми. Вы можете вдохновлять людей, быть для них ориентиром и ролевой моделью. В личных отношениях с вами бывает сложно: выдержит только такой же сильный человек. Остальных кандидатов вы просто переплюнете по всем показателям.

**2. Домашнее создание.** Вы, как мягкая ласковая кошечка, создаете вокруг себя уют и ластитесь к другим людям. Шумным компаниям всегда предпочтете тишину любимого дома. При этом, гостей вы любите и всегда с удовольствием готовите к их приходу. Неудивительно, что вокруг вас много хороших людей. Вы, как магнит, притягиваете их. Кто-

то идет к вам за помощью, кто-то уже с благодарностью, другие просто хотят погреться у вашего очага. Увы, порой ваш слишком мягкий характер может мешать в жизни. Например, серьезные решения вам даются с трудом. А обидеть другого человека для вас вообще невозможно: лучше переступите через собственные интересы. Вы легко создаете семью, с радостью рождаете детей. Многие подобные женщины становятся домохозяйками.

**3. Творческая натура.** Вы как всплеск энергии, сосредоточение всего яркого и необычного! При этом профессия у вас может быть самой обыкновенной, но хобби, мировоззрение, наполнение каждого дня - отличающимся ото всех. Вы умеете видеть мир иначе, под другим углом зрения. Вам очень важно найти в жизни «своих» людей, которые будут вас понимать, поддерживать и находиться на одной волне. Если не найдете, останетесь одиночкой. Вы любите общение, но к выбору друзей подходите слишком серьезно. Около вас нет случайных людей. Все прошло с вами и огонь, и воду. Вы - человек с хорошим чувством юмора, который умеет позитивно реагировать на различные обстоятельства в жизни. Что-то не получилось? Значит, звезды сойдутся в следующий раз!

**4. Многогранность.** Вы всегда находитесь среди людей. Плохо представляете себя одиноким человеком, даже побаиваетесь этого состояния. Шумные вечеринки и гуляния до утра - ваше все. Даже работу вы стараетесь подыскать себе под стать: например, однообразная бухгалтерия вряд ли вам

подойдет. Вы не можете сидеть на одном месте. Любите путешествовать и посещать новые места, заведения. Серьезные начинания - не для вас. В этом смысле, вы лучше будете подчиненным, чем начальником. Ведь куда проще идти, когда цель уже указал кто-то за вас. Подобные люди часто бывают любвеобильны. Они меняют партнеров как перчатки, а иногда и вовсе не могут найти «того самого». Кажется, вот он, но нет - у всех находятся недостатки. Вы никогда не будете терпеть то, что вам не нравится. Как легкая бабочка, упорхнете от проблем туда, где светло и тепло.

**5. Легкость во всем.** Легкость и беззаботность у вас в крови. Ничто вас не тревожит, ничто не способно вывести из себя. Хорошо ли это? Отчасти, да, ведь вы проживаете приятную и несложную, как вам кажется, жизнь. Вы легко встречаете людей, легко с ними расстаетесь. Меняете места работы, обстоятельства жизни. Есть в вас что-то воздушное, что восхищает окружающих. Вы легки на подъем и можете сорваться с насиженного места в любую минуту. Правда, есть в подобном взгляде на жизнь и свои минусы. В вас нет постоянства, консерватизма, привязанностей. А они порой так необходимы человеку! Если оглянетесь назад, то поймете, что практически не оставляете после себя следов. В любовных отношениях вами руководят эмоции. Если они есть, вы вместе с человеком. Пропали - вслед за ними пропадете и вы. Есть у вас также одна важная способность - вы умеете мечтать! А потому, многие цели достигаются вами легко и непринужденно.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-51)

— Ну конечно, кружилась, да еще как! — поддразнил он. — И все-таки тебя немного мутило. Заставила меня стоять с тобой на балконе в страшный холод. Помнишь, я накинул на тебя свое пальто, а потом Стен и Милли Мэйфилд тоже присоединились к нам, и мы сделали из наших пальто нечто вроде шатра.

Повернув голову к Мэтту, он спросил холодным, высокомерным тоном:

— Вы знаете Мэйфилдов?

— Нет, — покачал головой Мэтт, передавая Лайзе бокал с шампанским.

— Ну конечно, откуда же, — пренебрежительно усмехнулся Паркер. — Милли и Стен старые друзья, мои и Мередит.

Он явно старался представить Мэтта нежеланным гостем, чужаком, и Мередит поспешила сменить тему.

Лайза быстро присоединилась к ним, втянув Мэтта в разговор. Паркер залпом проглотил четыре бокала шампанского и рассказал еще пару забавных историй о людях, которых Мэтт, как оказалось, тоже не знал.

Мередит никогда не слышала раньше о выбранном Мэттом ресторане, но пришла в восторг с той минуты, как ступила в фойе. Стилизированный под английский паб, с витражами на стеклах и темными деревянными панелями, «Манчестер-Хаус» мог похвалиться большой, вытянутой вдоль всей задней стены стойкой бара. Столовые по обеим сторонам фойе были маленькими и уютными, отделенными от гостиной обвитыми плющом перегородками. В гостиной, куда их проводили и попросили подождать, пока накроют стол, было полно посетителей, заранее празднующих Рождество, включая компанию человек в двадцать. Судя по громкому смеху и раскрасневшимся лицам, все уже успели опрокинуть не по одному стаканчику.

— Какого черта мы сюда явились? Эта дыра совсем не подходит для того, чтобы отметить день рождения Мередит, — бросив уничтожающий взгляд на Мэтта, объявил Паркер.

Стараясь ради Мередит скрыть нетерпеливое раздражение, Мэтт, не повышая голоса, парировал:

— Но здесь можно поесть, не опасаясь,

# РАЙ

что нас узнают, и если мы хотим провести спокойный вечер, должно быть относительно темно и подальше от центра.

— Паркер, здесь нам будет хорошо, — пообещала Мередит, и ей здесь действительно понравилось — типично английская атмосфера, и маленький оркестр играет веселую мелодию.

— Оркестр неплохой, — согласилась Лайза, наклоняясь вперед и рассматривая музыкантов, но глаза ее тут же расширились при виде водителя Мэтта, сидевшего в дальнем конце бара.

— Мэтт, — сказала она с недоверчивым смехом, — по-моему, твой водитель решил немного согреться и выпить пива.

Не глядя в сторону О'Хары, Мэтт ответил:

— На службе Джо пьет только коку, не пиво.

Подошедший официант осведомился, что они будут пить, и, получив заказ, направился к бару. Он уже хотел передать заказ бармену, но тут какой-то коротышка в слишком широком пальто шагнул к нему и спросил:

— Хочешь заработать сотню баксов, приятель? Официант поспешно повернулся:

— Как?

— Вон за тем столиком сидит компания важных гостей, а под пальто у меня камера.

Он разжал ладонь, и официант увидел удостоверение корреспондента хорошо известной бульварной газеты и аккуратно сложенный столларовый банкнот.

— Только не попадайтесь им на глаза, — сказал официант, сунув деньги в карман.

Тем временем владелец ресторана, усевшись за стол метрдотеля, поднял трубку и набрал номер Ноэла Джеффа, обычно занимавшегося в газете ресторанным рейтингом.

— Ноэл, — шепнул он, слегка поврачиваясь, чтобы новая группа посетителей, входивших в ресторан, не вздумала подслушивать. — Это Алекс, из «Манчестер-Хаус». Помнишь, я тебе говорил как-то, что в долгу у тебя за хороший отзыв о нашем ресторане? Ну-ка угадай, кто сидит здесь сейчас?

— Да быть не может! — рассмеялся Джефф, когда Алекс назвал имена посетителей. — Может, они и в самом деле небольшое счастливое семейство, каким казались на пресс-конференции?

— Вряд ли. Сегодня вечером мне так не показалось, — чуть громче прошептал Алекс. — Жених мрачен как грозовое облако и пьет стакан за стаканом.

Последовало короткое задумчивое молчание, наконец, Джефф, хмыкнув, объявил:

— Немедленно выезжаю вместе с фотографом. Отведи нам столик поближе, но так, чтобы они нас не видели.

— Нет проблем. Но не забудь: когда станешь писать об этом, упомяни на-

звание ресторана, только без ошибок, и дай адрес.

Алекс повесил трубку, в таком восторге от возможности получить бесплатную рекламу в газете, не говоря уже об упоминании богачей, посещающих его заведение, что немедленно позвонил на несколько теле — и радиостанций.

К тому времени как официант принес вторую порцию спиртного, а потом и третью, специально для Паркера, Мередит уже сообразила, что бывший жених слишком много пьет. Само по себе это не было таким уж страшным, не пускайся Паркер время от времени в воспоминания о случаях, происходивших с ним и Мередит, начиная каждую фразу со слов:

— А помнишь...

Мередит не всегда могла вспомнить, но с каждой минутой все острее сознавала, что Мэтт начинает злиться.

Мэтт не просто злился. Им овладело холодное бешенство. Вот уже три четверти часа он был вынужден слушать остроумные побасенки Рейнолдса, направленные на то, чтобы доказать, каким ничтожеством на самом деле является Мэтт и насколько выше его на общественной лестнице стоят Мередит и Паркер независимо от того, миллионер он или нет. Одна история сменяла другую... о том, как Мередит сломала теннисную ракетку на турнире в загородном клубе... о какой-то дурацкой вечеринке, устроенной директрисой закрытой школы, где Мередит уронила ожерелье... и еще одна — о матче по поло, на который он ее недавно водил.

Когда Паркер стал рассказывать о благотворительном аукционе, в котором они вместе участвовали, Мередит поспешно встала.

— Мне нужно в дамскую комнату, — объявила она, намеренно перебивая Паркера. Лайза тоже поднялась:

— Я иду с тобой.

Как только они оказались в дамской комнате, она со страдальческим видом облокотилась на раковину:

— Больше я этого не вынесу. В жизни не представляла, что можно так испортить вечер.

— Может, я притворюсь, что мне плохо, и попрошу проводить меня домой? — осведомилась Лайза с широкой улыбкой, подходя к зеркалу, чтобы подкрасить губы. — Помнишь, ты это сделала ради меня, когда мы с двумя парнями были в «Бенсон-Хилл»?

— Паркер и глазом бы не моргнул, если бы мы свалились в обморок у его ног, — раздраженно бросила Мередит. — Он слишком занят тем, как бы поудачнее спровоцировать Мэтта на ссору.

Тюбик помады замер в воздухе, и Лайза бросила на Мередит гневный взгляд искося:

— Мэтт сам его подначивает!

— Да он слова не сказал!

— Вот именно! Только смотрит на Паркера, как на клоуна в цирке! Паркер не привык проигрывать, но сегодня на-

потерял тебя! А Мэтт сидит и молча злорадствует, зная, что обязательно выиграет.

— Просто поверить не могу! — взорвалась Мередит, стараясь, однако, говорить потише. — Все эти годы ты пока не давала Паркеру, придиралась к нему, даже когда он был прав. Сегодня же он кругом виноват и пьян к тому же, а ты защищаешь его! Мэтт ничего не выиграл! И вовсе не издевается над Паркером. Он, возможно, выглядит так, будто забавляется выходками Паркера, но на самом деле Мэтт взбешен! По-настоящему взбешен! И все потому, что Паркер выставляет его парией и отверженным!

— Это тебе кажется, — ответила Лайза с таким свирепым негодованием, что Мередит в изумлении отступила. Но злость тут же сменилась угрызениями совести, когда Лайза добавила:

— Просто не понимаю, как ты могла считаться невестой человека, к которому не питаешь ни капли сочувствия?

Официант минуту назад сообщил Мэтту, что столик готов, и Мэтт, полуобернувшись, заметил Мередит и Лайзу, пробиравшихся сквозь битком набитую гостиную. Паркер к тому времени покончил с воспоминаниями и принялся донимать Мэтта намеренно неприязненными вопросами о его происхождении, ехидно ухмыляясь над каждым ответом.

— Скажите, Фаррел, — начал он срывающимся голосом, так громко, что сидевшие за соседним столиком посетители начали оборачиваться, — где вы учились? Я забыл.

— Университет штата Индиана, — буркнул Мэтт, не сводя глаз с Лайзы и Мередит.

— Я окончил Принстон.

— И что из этого?

— Простое любопытство. А как насчет спорта? Играете во что-нибудь?

— Нет, — процедил он, вставая и отодвигая стул, чтобы немедленно направиться к столику, как только подойдет женщины.

— Что же вы делали в свободное время? — не желал отстать Паркер и тоже поднялся, покачнувшись на не твердых ногах.

— Работал.

— Где?

— Механиком на сталелитейном заводе.

— Я играл в поло, немного занимался боксом. И, — добавил он, окидывая Мэтта пренебрежительным взглядом, — был первым, кто поцеловал Мередит.

— Ну, а я лишил ее девственности, — бросил Мэтт, доведенный до крайности, не отводя глаз, однако, от Лайзы и Мередит, которые были уже рядом.

— Ах ты, сукин сын! — прошипел Паркер и размахнулся, намереваясь вlepить Мэтту в челюсть.

Тот едва сумел повернуться, чисто инстинктивно загородился левой рукой и развернулся правой. И тут разразился ад — женщины вопили, мужчины повскакивали со стульев. Паркер рухнул на пол, и в глубине комнаты взорвались вспышки фотокамер. Лайза обозвала Мэтта подонком; он обернулся к ней, и маленький кулачок врезался ему в глаз в тот момент, когда Мередит нагнулась, чтобы помочь Паркеру подняться. Мэтт механически отвел руку,

чтобы ответить ударом на удар, но понял, что это Лайза напала на него, замер, дернулся, почувствовав, как его локоть наткнулся на что-то твердое, и тут же послышался крик Мередит. Джо ринулся вперед, расталкивая разбежавшихся посетителей, а Мэтт стиснул запястья Лайзы, чтобы не дать этой дикой кошке снова напасть на него, и тут словно ниоткуда появились фотографии, непрерывно треща камерами. Свободной рукой Мэтт оттащил Мередит от распростертого тела Паркера и почти швырнул на Джо.

— Убери ее отсюда! — заорал он, пытаясь загородить собой жену от репортеров — Уезди домой!

И неожиданно Мередит ощутила, как ноги отрываются от земли, и ее буквально протискивают сквозь толпу к вращающимся дверям кухни.

— Там черный ход, — пропыхтел Джо, волоча ее мимо испуганных поваров, маячивших у дымящихся кастрюль и сковород, и ошеломленных официантов с подносами. Джо налег плечом на заднюю дверь с такой силой, что она с шумом распахнулась и ударилась о кирпичную стену. Они мгновенно утонули в ледяном ночном воздухе. Джо, не сбавляя шага, помчался вместе с Мередит на стоянку, не обращая внимания на охранника, и, рывком открыв дверцу лимузина, толкнул Мередит на пол у заднего сиденья.

— Лежите спокойно, — скомандовал он, захлопывая дверь и подбегая к месту водителя.

Мередит, потеряв всякое ощущение реальности, оставилась на пушистые волокна темно-синего коврового покрытия, торчавшие в полуодыме от ее широко открытых глаз, не в силах поверить, что подобное происходит с ней. Отказываясь вальсировать на полу, она попыталась приподняться и сесть, но в этот момент мотор взревел, «кадиллак» рванулся с места и, скрежеща шинами, с бешеной скоростью на двух колесах свернул за угол. Мередит снова швырнуло на пол, и она неловко рухнула вниз, боясь пошевелиться. Уличные огни сливались в одно белое пятно, но обезумевшая машина пересекла одну улицу за другой, и до Мередит наконец дошло, что они не кружат поблизости от ресторана и не собираются возвращаться за Лайзой.

Наконец ей с трудом удалось устроиться на сиденье, и теперь оставалось приказать этому маньяку, которого Мэтт считал водителем, замедлить скорость и вернуться в ресторан.

— Извините... Джо, — окликнула она, но Джо был слишком занят, пытаясь нарушить все мыслимые правила движения, чтобы обращать на нее внимание, к тому же, вой клаксонов машин разгневанных водителей заглушал все звуки. Мередит, рассерженно вздохнув, встала на колени, прижалась грудью к спинке сиденья и просунула голову в окошко, отделяющее место водителя от пассажирского сиденья.

— Джо! — повторила она прерывающимся от страха голосом, поскольку в этот момент они едва увернулись от небольшого грузовика. — Пожалуйста, помедленнее! Я боюсь!

— Не беспокойтесь, миссис Фаррел, — заверил Джо, разглядывая ее в зеркальце заднего обзора, — никто нас не остановит. Даже если нас перехватят,

все равно близко не подойдут, ведь я упакован!

— Упакован? — тупо повторила Мередит, глядя на пустое место рядом с ним, почти ожидая увидеть полуоткрытый чемодан. — Что же вы упаковали?

— Удочку.

— Вы собираетесь на рыбалку? Сейчас?! Джо разразился лающим смехом и вместо объяснений распахнул черный пиджак.

— Удочка, — повторил он, и Мередит широко раскрытыми от ужаса глазами уставилась на рукоятку револьвера, торчащую из кобуры, укрепленной под мышкой.

— О Боже! — выдохнула она и, мгновенно обмякнув, сползла на сиденье, мучаясь мыслями о том, что могло случиться с Лайзой. Мужчины довели Мередит до того, что ей было совершенно все равно, если Паркер и Мэтт проведут эту ночь в тюрьме за нарушение порядка в общественном месте, но о Лайзе она беспокоилась. Мередит видела, как Паркер первым замахнулся на Мэтта и промахнулся, и не сомневалась, что он затеял драку, но не намеревалась оправдывать Мэтта, ведь он был трезв и все же превратил дурацкий выпад пьяного в трагичную свару!

Мередит припомнила, что Лайза возилась с застежкой сумочки в ту минуту, когда Паркер замахнулся на Мэтта, подняла глаза, услышав чей-то крик, и увидела, как Паркер валится на пол. Скорее всего именно поэтому Лайза ринулась в драку... наверняка из совершенно дурацкого и непонятного желания защитить Паркера, к которому, казалось, всегда питала неприязнь. Сцену одна за другой проплывали перед глазами Мередит, и не будь ей так противно, она наверняка рассмеялась бы при воспоминании о том, как Лайза отводит кулак, чтобы вlepить Мэтту прямо в глаз. В такие моменты можно лишь пожалеть, что у нее, как у Лайзы, никогда не было братьев, на которых можно было бы оттачивать мастерство, мрачно думала Мередит. Правда, она не видела, попала ли Лайза в цель, потому что сама в то время наклонилась, чтобы помочь Паркеру, но когда подняла голову, локоть Мэтта врезался ей в глаз, и до Мередит только сейчас дошло, что вокруг глаза все онемело. Осторожно притронувшись к нему кончиками пальцев, она обнаружила, что глаз сильно припух.

Несколько минут спустя, она вздрогнула от резкого телефонного звонка. Такой обычный звук казался странно неуместным в летящем лимузине, за рулем которого, по всей вероятности, сидел бывший гангстер.

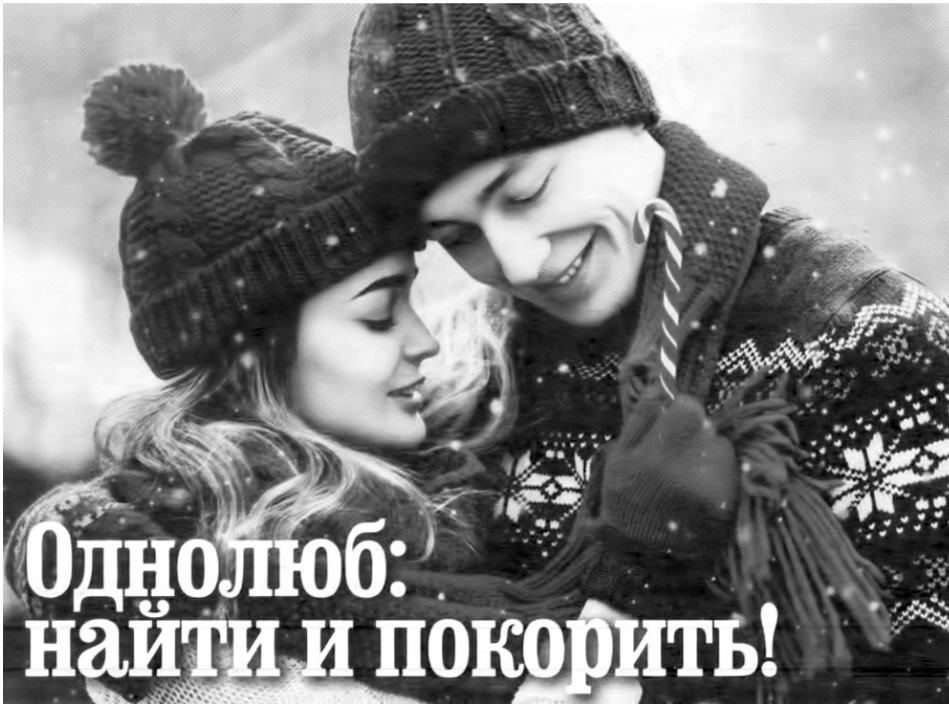
— Это вас, — жизнерадостно объявил Джо. — Мэтт. Они благополучно убрались из ресторана. Все в порядке. Он хочет поговорить с вами.

Известие о том, что Мэтт звонит ей сейчас, после всего, что ей пришлось вынести по его вине, действовало на Мередит как фитиль, поднесенный к пороховой бочке. Она буквально сорвала трубку с рычагов, вделанных в боковую панель, и поднесла к уху.

**Джудит Макнот.**

**(Продолжение следует)**

## Гороскоп любви



# Однолюб: найти и покорить!

**Если вы мечтаете о большой любви, такой, чтобы на всю жизнь, обратите внимание на Козерогов (тех, кто родился 22 декабря - 20 января). Среди представителей этого знака наибольшее число однолюбов!**

### Амур не промажет!

Козероги - люди серьезные, амбициозные и ответственные. Они настолько увлечены построением карьеры, развитием собственного бизнеса, что на личную жизнь у них остается совсем немного времени. Но уж если сердце Козерога пронзила стрела Амура, будьте уверены: его любовь неподвластна годам! Покорить Козерога может только сильная личность: человек, достигший больших профессиональных или личных успехов, преодолевший множество испытаний, да просто не сломившийся под гнетом сложных жизненных обстоятельств. Такого партнера можно уважать, а именно взаимное уважение - фундамент для построения долгих и крепких отношений, считает Козерог. Ему куда важнее, есть ли у партнера внутренний стержень, чем то, насколько он красив и притягателен. Козерог очень требователен и критичен к себе. Не оставляйте без внимания любые, даже самые маленькие его победы и достижения: выразите восхищение, похвалите. Он, конечно, отмахнется, мол, чепуха все это, но в глубине души будет вам благодарен.

### Ты почему такая дерзкая?

В новом астрологическом году (с 22 декабря 2018 года по 22 декабря 2019 года) у Козерога усилится потребность властвовать, и привлекать его станут сдержанные и уступчивые представители противоположного пола. Хотите сблизиться с ним?

Ни в коем случае не вступайте в борьбу за первенство в отношениях! Строптивое и дерзкое поведение только оттолкнет Козерога. Отдайте бразды правления ему и не сомневайтесь: он отлично справится с ролью лидера!

Зиму Козерог проведет под девизом «Делу время - потехе час». Не отвлекайте избранника от работы и других важных дел: он будет находиться под влиянием планеты порядка и дисциплины - Сатурна. А вот помощь свою предложить Козерогу вы можете. Если он посчитает вас достаточно компетентными, то не откажется от вашего участия. Незаменимыми, кстати, вы можете стать для него в бытовых вопросах - например, приготовив ему вкусный ужин после тяжелого дня или на-

ведя порядок на его кухне. У самого Козерога до этого руки не дойдут, настолько он будет занят.

### Игрушка в его руках

С 13 марта по 2 июня 2019 года Козерог окажется во власти Плутона. Шансы построить с ним искренние отношения в это время очень малы. Ключевое слово здесь «искренние»: если Козерог и решит закрутить роман, то, скорее всего, будет преследовать корыстный интерес. Влюбиться по-настоящему, честно и безрассудно, у него не получится. Если вы не хотите стать игрушкой в его руках, отложите планы по завоеванию его сердца. Попробуйте завязать с ним дружеские отношения, основанные на схожести интересов. Со временем, дружба может перерасти в любовную связь.

### За него стоять горой

Козероги не склонны к самоиронии и болезненно реагируют на критику в свой адрес. Попав под влияние Нептуна 15 июня - 7 августа,

они станут особенно ранимыми. Общаясь с возлюбленным, тщательно подбирайте слова. Если Козерог обидится на кого-то из окружения, подбадривайте избранника и всячески показывайте, что вы переживаете из-за случившегося не меньше, чем он. Моральная поддержка - это то, что будет необходимо ему в указанный период. И если вы достаточно сострадательны и деликатны, то с легкостью покорите козерожье сердце.

### Чем вы лучше?

Если вы в чем-то превосходите Козерога (красиво поете, в отличие от него имеете научную степень, получили грант и т.д.), вам будет несложно привлечь его внимание в период с 18 августа по 4 октября. Козерога начнет манить чужое превосходство, о чем говорят планеты, активизирующее 9-е поле его гороскопа. Одержимый мечтой дотянуться до вас, он сам будет искать постоянного общения. Единственное, что вам нужно, - узнать, в чем вы лучше, и невзначай рассказать об этом избраннику либо его близким друзьям.

### Флиртуйте с умом!

Под сильным напором может пасть не одна крепость, но Козерог своих позиций не сдает, и взять его штурмом точно не получится. В период с 19 октября по 22 декабря его и вовсе начнут раздражать слишком активные и упрямые представители противоположного пола. Чем больше внимания вы будете уделять Козерогу, тем меньше шансов ему понравиться: попав под влияние Урана, он начнет воспринимать ваше поведение как покушение на его свободу. Козерог сам решит, как и с кем общаться. Хотите, чтобы у него возникло желание пригласить на свидание именно вас? Флиртуйте, но делайте это с умом, не опускаясь до вульгарных намеков и пошлых шуток. А еще удивите Козерога необычным внешним видом, странным хобби, нестандартными взглядами на политику, экономику или искусство. Вашу неординарность, как и умение ненавязчиво кокетничать, Козерог точно оценит.



**В** среднем, продолжительность менструального цикла совпадает с циклом Луны и составляет 28 дней (нормой считается цикл продолжительностью от 21 до 35 дней при условии, что он регулярный, т.е. всегда длится примерно одинаково).

### Первая фаза

**Что происходит в организме.** Начало менструации считается 1-м днем цикла. Слизистая оболочка матки, вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой, отторгается и покидает организм. Это самая дискомфортная фаза для большинства женщин. В норме она длится от 3 до 6 дней.

**Питание.** Кровопотери в этот период являются самой частой причиной анемии, поэтому стоит обогатить рацион продуктами, богатыми железом (красное мясо, печенька, морепродукты, шпинат, чечевица, гречка, гранаты, яблоки), а также витамином С, который помогает организму усваивать железо (черная смородина, шиповник, капуста, особенно квашеная, и др.)

**Уход и здоровье.** Повышается чувствительность - стоит избегать болезненных (эпиляция, инъекции, лечение зубов) и раздражающих кожу (пилинг) процедур. Также противопоказаны все процедуры, где присутствует перепад температур: баня, сауна, обертывания, парафинотерапия.

**Нагрузки.** Оставьте подвиги, связанные с высокими физическими нагрузками, на другие дни. А вот утренняя зарядка и пешие прогулки помогут улучшить кровоснабжение органов малого таза и облегчат состояние.

### Вторая фаза

**Что происходит в организме.** Развивается новая яйцеклетка, организм готовится к возможному зачатию. Все системы работают активно, обмен веществ ускоряется, постепенно растет уровень эстрогена - гормона красоты и женственности.

**Питание.** Благодаря ускоренному метаболизму, это идеальное время для диеты. Не забудьте включить в рацион продукты, богатые медленными углеводами: бобовые, орехи, цельнозерновой хлеб.

**Уход и здоровье.** Кожа обновляется быстрее и с благодарностью откликается на уход. Самое время для посещения сауны, обертываний и других термических процедур. Эффект от аппаратных процедур будет максимальным, а кожа после эпиляции надолго сохранит гладкость.

**Нагрузки.** Организм сильный и выносливый, обмен веществ ускоряется, белки синтезируются быстрее - то, что надо для результативных тренировок!

### Третья фаза

**Что происходит в организме.** Яйцеклетка созревает и покидает фол-



## ПЕРЕМЕНЧИВАЯ ТЫ

**Каждый месяц в организме женщины происходят интереснейшие процессы: выделяются гормоны, готовящие ее к беременности и влияющие на обмен веществ, внешний вид, настроение, привлекательность и работоспособность.**

ликул, попадая в просвет маточной трубы, где продвигается поближе к матке и ожидает оплодотворения. Уровень эстрогенов в крови достигает пикового значения. Длится эта фаза от 12 до 48 часов.

**Питание.** Если вы практикуете разгрузочные дни, то сейчас самое время.

**Уход и здоровье.** В это время женщина максимально красива и сексуальна, поэтому смело планируйте романтическое свидание, да и деловые встречи, где важно быть в форме. А вот активных процедур и использования новой косметики лучше избегать, т.к. чувствительность резко обостряется.

**Нагрузки.** Метаболизм и выносливость на пике. Можно давать себе большие нагрузки в спортзале, при условии, что нет болевых ощущений в низу живота.

### Четвертая фаза

**Что происходит в организме.** В яичнике формируется желтое тело - временная железа, вырабатывающая прогестерон, основной гормон беременности. Начинается подготовка женского тела к вынашиванию плода вне зависимости от того, произошло зачатие или нет. Примерно

на 20-24-й день цикла уровень прогестерона достигает максимума, и наступает знакомое большинству женщин состояние - предменструальный синдром (ПМС). Если оплодотворения не было, то уровень прогестерона идет на спад, подготовленный для оплодотворенной яйцеклетки эпителий матки разрушается и начинает отторгаться - стартует новый цикл.

**Питание.** Обмен веществ замедляется - диеты не принесут результата. Организм начинает удерживать воду, что провоцирует отеки, - стоит уменьшить употребление соли и соленых продуктов. Если ваша кожа склонна к высыпаниям, откажитесь от жирных и жареных блюд и кофе.

**Уход и здоровье.** Кожа становится более жирной - стоит уделять особое внимание ее очищению. Полезен массаж, улучшающий отток лимфы. К концу цикла рекомендуется отказаться от всех травмирующих кожу манипуляций, т.к. кровь становится более жидкой и остановить кровотечение сложнее.

**Нагрузки.** Умеренная физическая активность пойдет на пользу. В последние дни цикла меняется структура соединительной ткани, поэтому возрастает риск получить вывих или растяжение. Будьте внимательны!

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## О ЦЕЛЕБНОЙ СИЛЕ ПУХОВОГО ПЛАТКА

**И врачи, и народные целители рекомендуют использовать платки из козьего пуха при различных заболеваниях.**

- ✦ Пуховый платок защитит от перегрева в зной и не даст замерзнуть в холода. Именно поэтому такие платки используют в качестве сухого компресса для лечения суставов.
- ✦ Для профилактики и лечения простуды полезно укутываться пуховым платком. При кашле его завязывают вокруг горла.
- ✦ При радикулите и полиневрите платок полезно носить на пояснице.
- ✦ Сухое тепло, которое отдает козий пух, помогает в лечении лимфаденита и успокаивает ревматические боли

в суставах. Им рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

- ✦ Платки из козьего пуха - натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.
- ✦ В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует быстрому заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

## ЗАБУДЬТЕ О ГРЯЗНОЙ ДУХОВКЕ



- ✦ Чтобы очистить духовку от нагара, нагрейте ее до 150 градусов и выключите. Поставьте в нее емкость с горячей водой и тарелку с нашатырем. Через 8 часов в нашатырь добавьте 3 чайн. ложки моющего средства, 1/2 чашки теплой воды и протрите духовку.

✦ С помощью соли легко очистить даже жирный противень после приготовления мяса и птицы. Но делать это нужно сразу, пока жир не присох. После того как противень слегка остыл, слейте с него весь оставшийся жир, а затем посыпьте загрязненную поверхность солью. Через несколько минут, когда она впитает остатки жира, соберите ее и выбросьте. А противень тщательно протрите бумажными салфетками. После этого помойте его с помощью обычного моющего средства.

✦ Застелите дно таза старым полотенцем. Поместите решетку для духовки на полотенце и залейте горячей водой. Добавьте 1/2 стакана моющего средства для посуды или соды. Оставьте решетку в мыльной воде на 5 часов. После потрите ее жесткой губкой.

## Пригодится

- ✦ Чтобы брюки не электризовались и не прилипали к ноге снизу, к внутренним швам каждой штанины приколите по булавке.
- ✦ Трудные загрязнения в ванной поможет удалить салфетка, пропитанная уксусом. Оставьте ее на пятне на 30 минут.
- ✦ Ершик для унитаза и подставка будут чистыми, если налить в нее дезинфицирующее средство и оставить на полчаса.
- ✦ Обнаружили на одежде пятно от чая? Положите на него дольку лимона. Через полчаса просто постирайте вещь.
- ✦ Смочите тряпочку в заварке и протрите деревянные столы, стулья, тумбочки. Благодаря этой процедуре, мебель не только очистится, но и заблестит.

## С зеленкой справились водка и лимонный сок

Внучка случайно перевернула открытый пузырек зеленки. Я собрала не успевшую впитаться жидкость бумажными салфетками. Развела водку с лимонным соком (1:1), смочила в этой смеси ватный тампон и протерла испорченный пол. Пятно с линолеума сошло.

*С. Емельянова.*

## Я была уверена, что наша Лиза не станет точить коготки о мебель...



Мы же купили ей когтеточку. Не тут-то было! Кошка успевала точить когти и об диван. Мы даже мебель подбирали так, чтобы обивочная ткань на ней была плотной, гладкой и на ней не оставалось бы зазубок от цепких коготков. Но все равно кошка умудрялась выдирать из гладкой обивки нитки. Особенно ей нравилось драть кресло. Но мы нашли выход из положения. Поменяли на кресле обивку. На заднюю и боковые стенки кресла муж приклеил полоски широкого двустороннего скотча. Лизе эта идея не понравилась - лапки прилипали. Первое время она сердилась, фыркала, когда подходила к креслу, а теперь, к нашей радости, оставила его в покое. Около месяца постояло кресло оклеенное и несимпатичное, зато потом мы сняли скотч, а обивка осталась целой.

*И. Чубанова.*

# СВИТЕР С ВОРОТНИКОМ, СВЯЗАННЫМ УЗОРОМ «КОСА»

Этот свитер с интересным сочетанием узоров выполнен в направлении сверху вниз.

## РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (46% шерсти, 46% вискозы, 8% полиамида; 210 м/50 г) — 350 (400) г пурпурной; круговые спицы №4,5 длиной 40 и 80 см; круговые спицы №5 длиной 40 и 80 см; чулочные спицы №4,5 и 5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### Резинка

Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

### Лицевая гладь

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

### Узор «Коса»

1-й и 2-й круг.р.: \*4 лиц., 2 изн., от \* повторять.

3-й круг.р.: \*2 п. перевести на вспомогательную спицу за работой, затем провязать 2 лиц. с рабочей спицы, далее петли со вспомогательной провязать лицевыми, 2 изн. с рабочей спицы, от \* повторять.

4-й круг.р.: \*4 лиц., 2 изн., от \* повторять.

В высоту повторять с 1-го по 4-й круг.р.

### Полупатентный узор

Вязать круговыми рядами, четное число петель:

1-й круг.р.: \*1 п. с 1 накидом снять, как при изнаночном вязании, 1 изн., от \* повторять.

2-й круг.р.: \*накид и снятую петлю предыдущего ряда провязать вместе лицевой, 1 изн., от \* повторять.

В высоту повторять 1-й и 2-й ряды.

Вязать круговыми рядами, четное число петель:

1-й круг.р.: \*1 п. с 1 накидом снять, как при изнаночном вязании, 1 изн., от \* повторять.

2-й круг.р.: \*накид и снятую петлю предыдущего ряда провязать вместе лицевой, 1 п. с 1 накидом снять, как при изнаночном вязании, от \* повторять.

3-й круг.р.: \*1 п. с 1 накидом снять, как при изнаночном вязании, накид и снятую петлю предыдущего ряда провязать вместе изнаночной.

В высоту повторять 2-й и 3-й круг.р.

### Декоративные убавки

После маркера = 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой.

Перед маркером = провязать до 3-й п. перед маркером, 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть ее через снятую петлю), 1 лиц.

### Двойная петля

Чтобы на участках с укороченными рядами не появлялось маленьких дырочек, после поворота в начале ряда нить протянуть перед работой, спицу ввести с лицевой стороны в 1-ю п., петлю снять вместе с нитью. Затем нить сильно оттянуть назад, в результате петля наденется на спицу, и получится двойная петля. В следующем ряду обе части двойной петли провязать вместе согласно узору — лицевой или изнаночной.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 26 круг.р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью;

19 п. x 30 круг.р. = 10 x 10 см, связано полупатентным узором.

Оба образца выполнены на спицах №5;

25,5 п. x 27,5 круг.р. = 10 x 10 см, связано узором «Коса».

Образец выполнен на спицах №4,5.

### ВАЖНО

Свитер вязать круговыми рядами, начиная от круглой кокетки, по направлению к нижней планке. Затем вязать круговыми рядами рукава.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### Круглая кокетка

На более короткие круговые спицы №4,5 набрать 132 п., отметить маркером переход от ряда к ряду и вязать узором «Коса» круговыми рядами. Через 8 см = 22 круг.р. от наборного ряда на более коротких спицах №5 провязать 1 круг.р. лицевыми, при этом удвоить каждую петлю (= из 1 п. вывязать 1 лиц. и 1 лиц. скрещенную) = 264 п.

Далее перейти на более длинные круговые спицы №4,5 и следующий круговой ряд вязать лицевыми, при этом равномерно прибавить 32 (44) п. = 296 (308) п.

Далее вязать 5 см = 12 круг.р. резинкой.

Затем вязать 9 (10) см = 28 (30) круг.р. полупатентным узором, а после него — патентным узором.

Через 10 (11) см = 40 (44) круг.р. патентного узора вязать следующий круговой ряд лицевыми, при этом равномерно прибавить 24 (36) п. = 320 (344) п.

Теперь петли распределить следующим образом: 94 (102) п. для спинки, 66 (70) п. для левого рукава, 94 (102) п. для переда, 66 (70) п. для правого рукава.

Петли рукавов отложить и сначала закончить спинку и перед круговыми рядами.

Своими  
руками



### Спинка и перед

Перевести 94 (102) п. спинки и 94 (102) п. переда = 188 (204) п. на более длинные круговые спицы №5, петли замкнуть в кольцо, отметить маркерами боковые швы и вязать круговыми рядами лицевой гладью, при этом в 1-м круг.р. удвоить 1-ю и последнюю петли спинки и переда = 192 (208) п.

Далее выполнять укороченные ряды следующим образом: вязать 96 (104) п. спинки и 4 п. переда, работу повернуть, 1 двойная петля, 3 п. переда, 96 (104) п. спинки и еще 4 п. переда согласно узору, работу повернуть, двойная петля. Таким образом вязать укороченными рядами, в конце каждого ряда провязать еще 11 (12) раз на 4 п. больше, чем в предыдущем, в результате все петли переда должны быть включены в работу.

Далее вновь вязать круговыми рядами на всех петлях.

Через 35 см = 90 круг.р. от начала круглой кокетки и разделения деталей провязать еще 7 см = 22 круг.р. резинкой на круговых спицах №4,5 и закрыть все петли согласно узору.

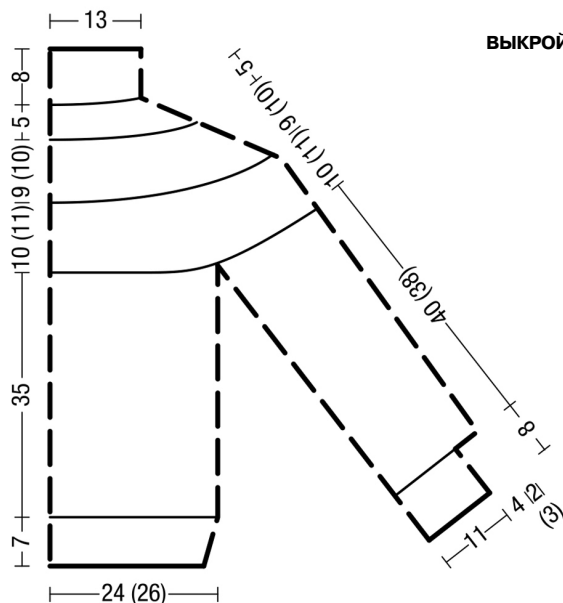
### Рукава

Отложенные петли перевести на чулочные спицы №5, при этом в 1-м круг.р. удвоить обе нижние петли, примыкающие к переду и спинке = 68 (72) п. Петли замкнуть в кольцо, отметить маркером переход от ряда к ряду и вязать лицевой гладью.

Для скосов декоративно убавить с обеих сторон от маркера в каждом 20-м круг.р. 4 раза по 1 п. = 60 (64) п.

Через 40 (38) см = 104 (100) круг.р. от круглой кокетки и разделения деталей вязать на чулочных спицах №4,5 узором «Коса», при этом в 1-м круг.р. убавить 0 (4) п. = 60 п.

Через 8 см = 24 круг.р. от начала узора «Коса» закрыть петли.



ВЫКРОЙКА

## Салон красоты



# КАК УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ КОЖИ?

**Немногие могут похвастаться идеальной кожей. А все потому, что знания в области косметологии у современных женщин оставляют желать лучшего. Исправляем ситуацию!**

**К**расивая кожа - это кожа без высыпаний, расширенных пор, имеющая ровный цвет, упругая и приятная на ощупь. У вас не так? Валерия Химченко, косметолог, расскажет, в чем может быть проблема.

### Зачем нужно знать PH кожи?

Кожа человека имеет свой кислотно-щелочной баланс. Он защищает ее от проникновения болезнетворных бактерий. В идеале PH кожи равен 5,5 единицам. Если это значение ниже, значит, преобладает кислота. Такая кожа, как правило, сухая, с наличием зуда и шелушения. Если значение выше, то больше щелочи. Нужно быть готовым к жирному блеску, расширенным порам и высыпаниям. Измерить свой PH можно у косметолога или с помощью полосок-индикаторов, продающихся в магазинах. Лучше всего выбирать средства для ухода со значением PH около 5,5. Некоторые косметологи советуют брать PH с тем же значением, что имеет ваша кожа. Главное - не пользоваться очищающей косметикой с PH, прямо противоположной вашему. Например, если ваш собственный - около 3, а вы умываетесь мылом со значением PH 8-9 единиц.

### Чем полезны кислоты?

Сейчас популярна косметика с АНА и ВНА кислотами. Они отличаются друг от друга. АНА кислоты - это прежде

всего гликолевая, а также молочная, лимонная, винная, яблочная. Средства с наличием этих кислот в составе подходят для сухой кожи, которой требуется увлажнение. Также они помогают бороться с пигментными пятнами и усиливают выработку коллагена.

ВНА кислота - салициловая, она идеальна в борьбе с повышенной выработкой кожного сала и высыпаниями. С ее помощью можно отшелушить верхний роговой слой кожи. Обратите внимание на концентрацию салициловой кислоты в средстве. Идеальное значение - 1-2%, меньшее не принесет серьезного эффекта.

### Откуда взять коллаген?

На прилавках магазинов сейчас можно увидеть множество средств «с коллагеном». Но действительно ли они способны повысить упругость кожи и выровнять овал лица? Увы, такая косметика работает лишь отчасти. Молекулы коллагена слишком крупные для того, чтобы проникнуть в верхний слой кожи, поэтому с кремами и сыворотками они полностью не усваиваются. Стоит попробовать аналоги - средства, в составе которых присутствуют пептиды, растительные экстракты и антиоксиданты. Что действительно работает, так это салонные процедуры. Доставить коллаген в клетки кожи можно с помощью мезотерапии, ионофореза, электротоков.

**Даже зимой нужно использовать средства с SPF-фактором.**

✓ **В некоторых ресторанах можно увидеть специальные блюда «с коллагеном», якобы положительно сказывающиеся на состоянии кожи. Однако влияние такого меню научно не доказано.**

### От сладкого кожа портится?

Многие люди придерживаются специального меню, чтобы добиться идеальной кожи. Мое мнение таково: все индивидуально. Кому-то помогает исключение из своего рациона молочных блюд, кому-то - мясных. Единственное, что доказано: негативно влияет на кожу сахар. Попадая в организм, он связывается с молекулами белков и тем самым затрудняет движение коллагена. Кожа при этом внешне становится рыхлой, цвет лица меняется на тусклый, появляются морщины. Если вы не желаете видеть подобные изменения, от сахара лучше отказаться. Попробуйте заменить его на натуральные сладости - фрукты, сухофрукты.

### Мне нужен косметолог?

Косметолога не стоит воспринимать как гугу, который тут же решит все ваши проблемы. Более того, хороший косметолог никогда не будет настаивать на постоянных посещениях салона. Наоборот, он подскажет индивидуальный уход, который позволит поддерживать хорошее состояние кожи дома.

Косметолог нужен в том случае, если вы в течение полугода пробовали разные средства и так и не вывели формулу идеального ухода за своей кожей. Также каждой женщине не помешает консультация, на которой она сможет узнать свой тип кожи, ее PH, получить рекомендации.

### МАССАЖ НА ЛЮБОЙ ВКУС

**В салоне красоты вам могут предложить разные виды массажа лица - омолаживающий, подтягивающий, лимфодренажный, корректирующий и т.д. Можно выбрать на свой вкус или предпочесть обычный успокаивающий, который не только улучшит состояние кожи, но еще и позволит расслабиться. Эффективен и самомассаж, если знать основные приемы. Выполнять его можно каждый день для закрепления эффекта.**



Стрижка на растущую Луну, регулярные процедуры по уходу, шелковые наволочки, специальные шампуни... О том, помогают ли эти и другие методы ускорить рост волос, рассказывает Елена Костина, врач-трихолог.

## Почему волосы растут медленно?

У подавляющего большинства людей волосы растут достаточно быстро - в среднем по 1-1,5 см в месяц. Этот процесс происходит за счет деления нижней части волосяного фолликула - луковицы. Он может быть замедлен в силу ряда причин.

К негативным факторам, влияющим на рост волос, относится общее состояние организма. Если он ослаблен, многие процессы проходят иначе. Также пагубно влияют постоянные стрессы и цейтнот. Из-за выброса адреналина сосуды в организме сужаются. В итоге нарушается поступление питательных веществ к волосяным фолликулам.

Стоит обратить внимание на то, как вы ухаживаете за волосами. Например, частое применение средств для укладки может вызвать закупорку чешуек волоса и, как следствие, его ослабление. Не стоит перегревать волосы выпрямителями и плойками. Если вы их используете, обратите внимание, чтобы на приборах были установлены терморегуляторы, а пластины были выполнены из керамики. Нежелательно длительное (более четырех часов подряд) ношение любых тугих причесок, особенно высокие хвосты. Структура волоса в таком случае повреждается - он становится ломким.

## Полезен ли массаж головы?

Массаж головы однозначно полезен. Он стимулирует приток крови к коже головы, что дополнительно питает волосы. Это в целом может уменьшить их выпадение и дать толчок к здоровому росту новых волос.



# КАК УСКОРИТЬ РОСТ ВОЛОС?

**Быстрее всего в человеческом организме растут волосы. Но и этого многим недостаточно! О длинных волосах мечтает большинство девушек.**

**Зимой  
волосы растут  
медленнее,  
чем летом.**

Массаж должен быть регулярным. Самым простым и действенным массажем головы считается простое расчесывание волос. Желательно проводить его дважды в день, не менее 7 минут каждый раз. За это время вы сможете очистить волосы от пыли и грязи и хорошо промассировать их корни. Важно, какую расческу вы при этом используете. Лучший вариант - деревянная, с частыми зубьями.

## Витамины действуют?

В продаже можно найти самые разнообразные витаминные комплексы, обещающие ускорить рост волос и улучшить их общее состояние. Однако подходят они не всем. Идеальный вариант - перед приемом любых добавок сдать анализы на содержание в организме витаминов и микроэлементов.

Как правило, проблемы с ростом волос провоцирует

нехватка марганца, хрома, цинка, бета-каротина, йода, кальция, кремния, витаминов А, С и витаминов группы В. Витамины содержатся и в пище, которую вы ежедневно потребляете. Убедитесь, что в вашем рационе присутствуют красное мясо, морская рыба, растительные масла, пшенка, овощи и фрукты.

## Зачем нужна глубокая очистка кожи головы?

Рост волос напрямую зависит от состояния кожи головы. Время от времени полезно ее очищать, особенно если вы часто пользуетесь средствами для укладки вроде муссов, лаков и пенки. Процедуру глубокого очищения кожи головы могут предложить в салоне красоты. Выполнить ее можно, и дома, предварительно купив специальный состав. Домашними средствами будет сложно добиться эффекта.

После очищения кожи головы полезно наносить домашние маски для роста волос. В их составе могут

присутствовать горчица, имбирь, настойка красного перца, корица. Все эти компоненты провоцируют рост новых волос.

## Если ничего не помогает

Чтобы говорить о том, что никакие средства не помогают, нужно для начала все их испробовать. Желательно комплексно. Попробуйте изменить питание, начать принимать витамины, делать массаж и проводить процедурно уходу за волосами.

Однако, порой действительно не помогает ничего! Тогда следует задуматься о внутренних причинах. Не помешает сходить к эндокринологу и проверить гормональный фон. Стоит позаботиться о здоровье в целом, начать вести активный образ жизни, который ускорит обмен веществ. Иногда редкие, слабые волосы - это наследственность, с которой сложно бороться.

Есть смысл попробовать салонные процедуры - например, плазмолифтинг, мезотерапию, дарсонвализацию, криомассаж.



## ВКУСНАЯ КАРТОШЕЧКА

Жареная, отварная, в виде пюре - вот, пожалуй, и все, что большинство из нас готовит из картошки. Может, пора попробовать что-то более оригинальное?

### Деруны

**Понадобится:** картофель (крахмалистый) - 1 кг, лук репчатый - 100 г, крахмал картофельный - 20 г, яйцо - 1 шт., соль, перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки.

Лук натрите на крупной терке. Картофель очистите, быстро натрите на мелкой терке и сразу смешайте с луковой массой, чтобы не успел потемнеть. Подсолите, дайте постоять 10 мин., слейте жидкость. Всыпьте немного крахмала, перемешайте, чтобы не осталось комочков. Вбейте яйцо, поперчите.

В чугунной сковороде разогрейте масло. Ложкой выкладывайте массу и жарьте на среднем огне, пока края dranиков не приобретут золотистый цвет. Переверните и жарьте до готовности.

### Вареники «Сытные»

**Понадобится:** мука - 2,5-3 стакана, соль - 1 ч. л., масло растительное - 1 ст. л., яйцо - 1 шт. Для начинки: картофель - 6 шт., лук репчатый - 2 шт., бекон - 200 г, масло растительное для жарки.

Из просеянной муки, соли, масла, яйца и 200 мл холодной воды замесите эластичное, не липнущее к рукам тесто. Накройте миской и оставьте на 1 ч.

Отварите картофель в подсоленной воде и истолките в пюре, не добавляя жидкости. Лук мелко нарубите и обжарьте на масле. Добавьте к пюре. Бекон мелко нарежьте и обжарьте в той же сковороде, не добавляя масла. Также добавьте в пюре. При необходимости начинку подсолите. Тесто тонко раскатайте. Вырежьте

кружочки, положите начинку, зашипните края. Вареники отварите в подсоленной воде (3-4 мин.)

### «Гармошка»

**Понадобится:** картофель - 8-10 шт., колбаса полукопченая - 300-350 г, сыр твердый - 50-100 г, зелень, соль, приправы.

Картофель очистите. Сделайте поперечные надрезы по всей поверхности клубней на расстоянии 5-7 мм, не дорезая до низа. В каждый вложите по ломтику бекона, подсолите, приправьте по вкусу.

Заверните каждую «гармошку» в фольгу и выложите в форму. Запекайте в духовке при 200 градусах 35-40 мин. (готовность проверяется зубочисткой).

Горячий картофель разверните и сразу посыпьте зеленью и тертым сыром.

### Гратен с мясом

**Понадобится:** картофель - 500 г, лук репчатый - 1 шт., фарш - 500 г, сливки - 250 мл, сыр твердый - 200 г, перец и соль - по вкусу, масло растительное.

Картофель нарежьте тонкими ломтиками, лук - тонкими полукольцами. Выложите в смазанную маслом форму слой картофеля, посолите и поперчите, посыпьте тертым сыром. Далее выложите лук, затем фарш, подсолите и поперчите. Затем снова картофель, сыр и фарш. Прикройте оставшимся картофелем, залейте сливками, присыпьте сыром.

Накройте форму крышкой и запекайте 30 мин. при 180 градусах. Снимите крышку и готовьте еще 15 мин. при 200 градусах.



Деруны



Вареники «Сытные»



«Гармошка»



Гратен с мясом

# ВАТРУШКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

## С ПОВИДЛОМ

**Понадобится:** кефир - 1 стакан, масло растительное - 1/2 стакана, сахар - 1 ст. л., соль - 1 ч. л., дрожжи сухие быстродействующие - 11 г, мука - 3 стакана. **Для начинки:** яйцо (желток) - 1 шт., крахмал кукурузный - 2 ч. л., повидло (любое) - 300 г.

- \* Смешайте кефир с маслом и слегка подогрейте в микроволновке. Добавьте сахар и соль, перемешайте до их растворения.
- \* Введите дрожжи (если они гранулированные, то их нужно сначала развести в 2 ст. л. теплой воды с 1 ч. л. сахара и оставить на 10-12 мин.).
- \* К просеянной муке добавьте опару, замесите тесто. Оставьте в тепле на 30-40 мин.
- \* Для начинки смешайте крахмал с повидлом (у меня яблочное).
- \* Из теста сделайте лепешки, выложите на смазанный противень, дайте расстояться 30 мин. Дынышком стакана сделайте углубления. Выложите начинку и смажьте ватрушки взбитым желтком. Выпекайте 15-20 мин. при 180 градусах.

Мария.



## КЛАССИЧЕСКИЕ С ТВОРОГОМ

**Понадобится:** молоко - 300 мл, яйцо - 1 шт., сахар - 2 ст. л., соль - 1 ч. л., дрожжи сухие - 1,5 ч. л., масло растительное - 2 ст. л., мука - 500 г. **Для начинки:** творог - 300 г, яйцо (желток) - 1 шт., сахар - 2 ст. л., ванилин - щепотка, сметана - 1-2 ст. л.

- \* Разведите дрожжи с сахаром и теплым молоком и оставьте на 10 мин. Добавьте взбитое яйцо, масло, соль. Введите просеянную муку и замесите тесто. Скатайте из него шар, смажьте маслом. Оставьте в тепле на 2 ч.
- \* Для начинки разотрите ингредиенты вилкой (если масса суховата, добавьте сметану). Тесто обомните. Отрезая небольшие кусочки, скатайте шарики. Придайте им скалкой круглую форму, в серединке

- сделайте ямочки для будущей начинки.
  - \* Выложите на противень, выстеленный пекарской бумагой. Накройте полотенцем и оставьте на 40 мин.
  - \* Смазывая теплым молоком края ямочек, выложите внутрь начинку. Выпекайте в духовке до золотистого цвета при 200 градусах.
  - \* Готовые ватрушки я смазываю сливочным маслом и накрываю полотенцем.
- Надежда.

## С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

**Понадобится:** мука - 220-250 г, масло сливочное - 100 г, разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1 ч. л., яйцо - 2 шт. **Для начинки:** творог (9%) - 200 г, сыр твердый - 200 г, яйцо - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, зелень свежая - 1 пучок, соль - по вкусу.

- \* Для теста немного взбиваем яйца, добавляем масло, затем все остальные ингредиенты. Замешиваем мягкое тесто, которое не липнет к рукам.
- \* Для начинки трем на крупной терке сыр, добавляем к протертому творогу, туда же вбиваем яйца. Зелень мелко рубим, чеснок пропускаем через пресс, все это добавляем к сыр-

- но-творожной массе. Подсаливаем по вкусу.
- \* Выкладываем тесто в смазанную форму и равномерно распределяем, формируя широкие бортики. Выкладываем начинку, разравниваем ее. Выпекаем пирог в духовке около 40 мин. при 180 градусах.

Анастасия.



## Зеленый подоконник



# ТОП-10 КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ЛЕНТЯЙКИ

Чтобы в доме было по-настоящему уютно, комнатные цветы просто необходимы. Они скрашивают одиночество, радуют глаз, оживляют интерьер. К сожалению, не всегда у нас есть время заботиться о своих зеленых питомцах. Мы заняты работой, собой, детьми, собакой, ремонтом – чем угодно, но только не пересадкой и подкормкой цветочков на подоконнике. При таких обстоятельствах нужно выбирать растения, согласные на спартанские условия существования.

**Сансевиерия.** Этот представитель семейства Агавовых вполне заслужил репутацию неистребимого. Если тебе “не удаются” другие растения – выращивай сансевиерию. Она переносит тень и солнце, сухой воздух и прохладу, способна защитить от скопления вредных веществ, выделяемых линолеумом и мебельной синтетикой.

Пересаживать сансевиерию необязательно, разве что от избытка корней сам собой расколется горшок. На ярком солнце она способна даже зацвести, однако плохо переносит переувлажнение почвы и долгое пребывание при низкой температуре. Размножение происходит делением корневищ и листовыми черенками с обязательным подвяливанием среза на воздухе. Длинный лист разрезают на куски 5-6 см длиной и наклонно сажают в песок. Через несколько недель листья укореняются и дают небольшие корневища. Читай также: Как ухаживать за комнатными растениями.

**Хлорофитум** – довольно неприхотливое растение, и выращивать его не сложно даже для начинающих любителей комнатного цветоводства. Лучше всего он чувствует себя в светлом или слегка притененном месте. Его можно отнести как к солнцелюбивым, так и к теневыносливым растениям, но в тени у пестролистных форм теряется яркая окраска листьев. В течение нескольких

часов в день переносит прямой солнечный свет.

**Толстянка.** В народе ее называют денежным деревом. Она не цветет, зато вырастает до огромных размеров. Не любит только переувлажнения и темных углов.

Если ты никогда не выращивала денежное дерево, значит пришла пора это исправить, так как данное комнатное растение приносит процветание, изобилие и удачу.

**Алоэ или столетник.** Все распространенные в культуре виды алоэ – типичные суккуленты. Поэтому предпочитают яркий прямой свет и не любят частый полив. Место в доме для них подбирают солнечное, поближе к окнам, на светлых верандах, а летом алоэ можно выносить на открытый воздух. Если зимой света было мало, то весной к прямым солнечным лучам растение придется приучать постепенно.

Кстати, не пытайся зимой создать для них искусственное освещение люминесцентными лампами, это приведет только к вытягиванию растения и потере декоративности. Лучше держать его в прохладном светлом месте и поливать раз в месяц. Теплое зимнее содержание и обильный полив могут вызвать загнивание корней и гибель растения. Летом алоэ поливают после высыхания верхнего слоя земли в горшке. Это лекарственное растение справ-

ляется с гнойными ранами. Способно заживлять порезы и ожоги. Вылечит начинающуюся простуду. Пара капель алоэ в нос в течение дня – и о насморке можно забыть. Если настоять сочные листья этого комнатного растения на водке, можно получить лосьон для жирной кожи.

**Замиокулькас.** Это мадагаскарское растение совершенно безразлично к составу грунта. Оно нормально переносит перемены в поливе и плохое освещение.

**Монстера.** Вырастает до 5 метров, поэтому лучше заранее “забронировать” пространство под цветок. Монстера не капризна, но требует светлого места и периодических опрыскиваний.

**Кактусы.** Эти пустынные растения теоретически выдержат все – голый песок, полное отсутствие полива зимой и нехватку света. Только при таком подходе не ждите от них ни цветов, ни значительного роста.

**“Живые камни”.** Эти необычные комнатные растения, имитирующие гальку, от рождения привычны к спартанским условиям. Растут на камнях, зимой вообще не нуждаются в поливе – а за все это они россыпью заполнят ваш горшок и весной подарят цветы. Разные по форме и окраске – “живые камни” – прекрасный предмет коллекционирования



Сансевиерия



“Живые камни”



## Поздравления

Светлану ГУБКИНУ поздравляем с днем рождения и наступающим 2019 годом.

Для счастья надо много, мало...  
Веселья, радости, любви.  
Забавной будь всегда, Светлана,  
На свете сладко ты живи.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Елена Яровая,  
Надежда Ляпина,  
Валентина Неженцева, Алла Есаулова,  
Анна и Юлия Кузнецовы,  
Людмила Смоленская, Мадонна Карсанова,  
Нанули Варазашвили,

Додо Лалиашвили, Зоя Кучеренко,  
Белла Киладзе, Диана Габарашвили,  
Майя Пирцхалаишвили, Лали Дгебуадзе,  
Русудан Абесадзе, Дареджан Капанадзе,  
Анастасия и Маргарита Зарейчук,  
Лия Арвеладзе, Любовь Искренко, Раиса  
Смирнова, Лана Стоева, Ия Перадзе,  
Лариса Степаненко, Медя Чхаидзе,  
София Болквадзе, Анжела Геворкян,  
Раиса Мкртчян, Красимира Русинова,  
Любовь Истомина, Полина Иванова,  
София Светлинова, Ирина Епифанова,  
Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы,  
Лили Тодадзе, Майя Венкова, Эльза  
Санакоева, Мзия Кудухова,  
Кети Димитриади,  
Елена Акритиди, Лела Турашвили,  
Нино Балавадзе.

Нину РОМАНИДИ поздравляем с днем рождения и наступающим 2019 годом.

В декабре утро настает,  
«Игра» по-гречески «пехниди».  
Радость и счастье тебя ждет,  
Подруга Нина Романиди.

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

Искру АРАБАДЖИЕВУ поздравляем с днем рождения. Время идет мгновенно, быстро. Простор земной снегом покрыт. Светись ты ярко, наша Искра, Господь тебе счастье сулит.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Миранда Арабаджиева, Мария Саввиди,  
Ирина и Ольга Энтиди, Жанна Еджубова,  
Росица Билянова, Анна Бостаниди, Аннета Хашомова, Елена Микелашвили, Валентина Гладко, Майя и Мими Унгадзе, Хатуна Имедадзе, Зоряна Янкова, Евдокия Сорокина, Инга Саркисян, Нино Ромелашвили и все, кто тебя любит, наша яркая Искрушка.

Раису Робертовну КОСЬЯНЕНКО поздравляем с днем рождения. Свет любви от души прославляем мы, И от радости мы немного пьяненьки, Написали стихи и от души поздравили Нашу Раису Робертовну Косьяненко.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,

Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Светлана Арутюнова, Венера Думанова, Галина Каревская, Татьяна Чубинидзе, Элеонора Бодзиашвили, Дора Сосницкая, Олеся Яроцкая, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Анна Янтар, Ирина Гогишвили, Диана Веселовская, Наили Харазишвили, Диана Веселовская, Светлана Ковальская, Анна Адамия, Эльмира Яцкевич, Нанули Чалвардишвили, Галина Вислинская, Ирина Санковская, Рената Терпиловская, Мара Шепинская, Иза Мелуа, Ева Голонко, Майя Райкова, Елена Стрельцова, Валентина Хмелевская, Лидия Позноховская, Марина Филина, Жанна и Офелия Григорян, Тина Шония, Марина Кукарская, Ламара Дигмелашвили.

Измину Панайотовну САЛОНИКИДИ поздравляем с рождением правнучки, а Гурама и Мариам ЧОГОШВИЛИ с рождением дочери Таисии.

Родители и все подруги близкие С рождением Таисии поздравили, Прочли мы все «Таисия Афинская», Ту героиню всегда прославляли мы. Живи счастливо, девочка Таисия, Словно подруга Александра Смелого, Пусть доброй будет твоей жизни миссия, Поллюбишь ты красавца откровенного.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Лина Радева-Нергадзе, Ирина, Спирула и Янис Икономиди, Ионка Христова, Малуза Горанова, Анемона Иродопуло, Лада Николова, Донка Младенова, Лали Милорава, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Лорина Развигорова, Цисана Квирикашвили, Инна Зорина, Натали Сацерадзе.

## Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

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

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №51

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

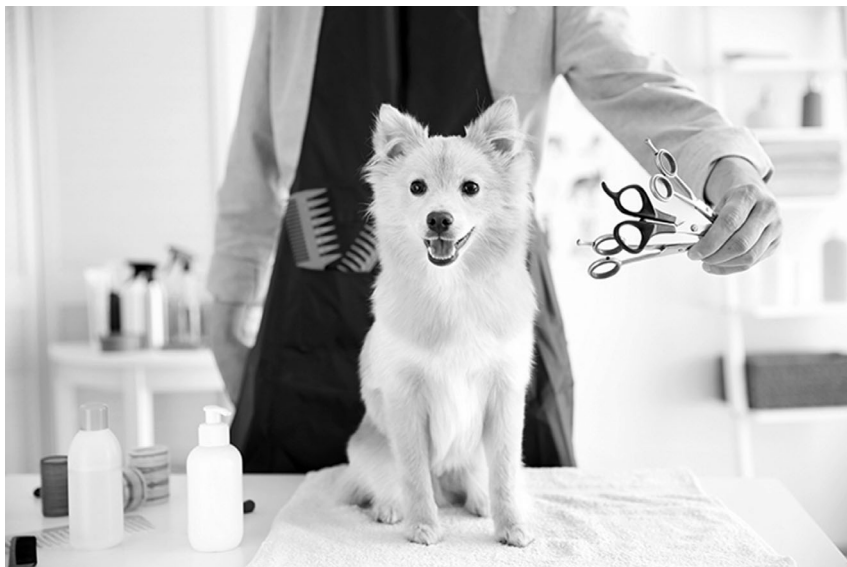


#### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный журнал №187*

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.



# ГРУМИНГ: БАЛОВСТВО ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

**«Животным не нужен особенный уход, кроме мытья лап и расчесывания колтунов!» - так считают многие. Тем не менее, у профессиональных заводчиков мнение иное.**

Сейчас никого не удивишь одеждой для собак и кошек, зоогостиницами, спортклубами для животных и салонами красоты (груминг-салонами). В Великобритании, откуда пошло это искусство, мастера по уходу за животными (грумеры) работают уже более века. А для нас объявления о груминге для собак и кошек до сих пор в новинку.

### Что это такое?

Груминг - это профессиональный уход за домашними животными, в который входят забота о шерсти (мытьё, сушка, вычесывание, тримминг, стрижка), стрижка когтей, чистка и отбеливание зубов, удаление зубного налета, а также гигиенические процедуры: обработка глаз, ушей, анальных желез, удаление паразитов и клещей и т.д. В общем, любая замарашка с улицы после услуг грумер-салона превратится в ухоженную собачку или кошку с выставки.

С грумингом больше всего знакомы владельцы собак, участвующих в выставках, потому что без профессиональной подготовки питомца к такому мероприятию не допустят, да и высоких баллов он не наберет. Грумер выпол-

нит стрижку в соответствии со строгими стандартами породы, при необходимости проведет тримминг - выщипывание шерсти вручную или при помощи инструмента, в чем нуждаются редко линяющие породы с жесткой шерстью: терьеры, шнауцеры, таксы, спаниели, борзые и т.д.

### Стрижка только началась...

Кажется, нет ничего проще - взять ножницы и обрезать лишнюю шерсть на питомце. Но зоопарикмахер для этого использует множество техник: клиппервек - состригание шерсти машинкой почти наголо, флэтвек - выравнивание шерсти до одной длины на определенных участках, блендинг - ровные переходы от длинной к короткой шерсти, филирование - прореживание шерсти. Если в области головы шерсть питомца превышает длину 8-10 см, то стрижка хотя бы раз в два месяца является для него обязательной процедурой.

Помимо стрижки, в прайс-листе есть услуги топ-кнот - это различные прически с заколками, резинками, зажимами. Для особых случаев - фотосессии или посещения вместе с хозяйкой праздничного мероприятия - вам пред-

ложат гламурные техники по последнему слову моды - окрашивание шерсти и украшение ее стразами. Для голых пород существует боди-арт - временная роспись по телу. Для этого используются безопасные инструменты и краски, предназначенные специально для животных. Но не стоит чересчур увлекаться этой тенденцией, делая из животного жертву груминга.

### Личный стилист

В грумер-салон питомца можно приводить уже с трехмесячного возраста, но чаще всего стрижку делают не ранее полутора лет. С наступлением лета всем собакам с длинной шерстью рекомендуется делать короткую стрижку - это облегчит терморегуляцию кожного покрова, да и владельцу уход не доставит хлопот.

Профессиональный грумер не только проведет нужные вашему питомцу процедуры, но и даст консультацию, как поддерживать его красоту в домашних условиях. Особенно это актуально для породистых собак и кошек с длинной шерстью или гигиеническими проблемами - например, «красными глазами» из-за закупорки слезных желез, быстро пачкающимися ушными раковинами или вросшими когтями.

### Сам себе грумер

Услуги в грумер-салонах стоят недешево. Это объясняется не только высоким профессионализмом мастеров, но и дорогими инструментами и материалами - специальными шампунями и ополаскивателями, тонирующими средствами. Дешевле стоят услуги начинающих грумеров. Объявления о них можно найти в соцсетях, но будьте осторожны: иногда такая экономия выходит боком.

Если ваша собака или кошка не принадлежит к шоу-классу, вы можете самостоятельно закончить курсы груминга и сэкономить на этой процедуре, выполняя ее дома.

Для начала вам потребуется не слишком большой набор инструментов - специальные ножницы, машинка для стрижки шерсти с насадками, пара гребней и щеток, когтерез, в зависимости от породы еще пуходерка, нож для тримминга, пинцет.

Часто владельцы животных так увлекаются профессиональным уходом за их шерстью, что сами становятся профессиональными грумерами.

### СОВЕТ

**Приучайте питомца к грумингу с детства. В противном случае, вы рискуете, что животное будет испытывать от процедуры стресс.**



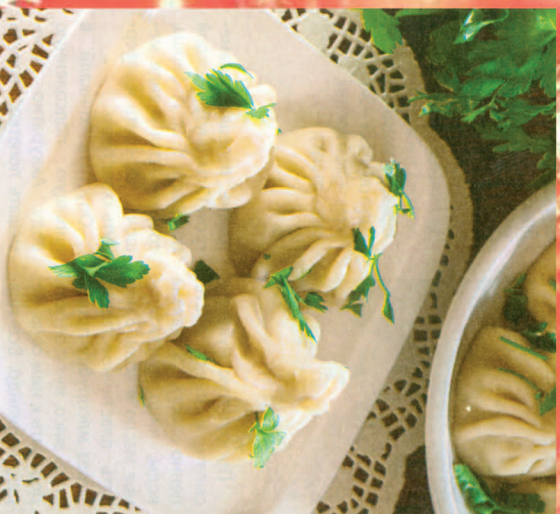
**Удлиненные**  
Выбирайте удлиненные модели интересного кроя - например, с запахом, с высоким воротником вместо капюшона. Необычно смотрятся пуховики, при пошиве которых совмещено несколько материалов.

**Металлик**  
Дутые куртки серебряных и золотых оттенков придется по душе даже тем, кто недолюбливает пуховики. Выбирайте укороченные модели оверсайз, чтобы можно было надеть под них объемный свитер. Модели металлик сочетаются с яркими сумками и рюкзаками.



**Немного оригинальности**  
Дизайнеры превратили пуховик в модный арт-объект, добавив к нему крупные карманы, молнии, объемные вороты. Среди оригинальных принтов - клетка, растительный, геометрический, анималистический. Также дизайнеры экспериментируют с материалами: нередко встречаются кожаные, вельветовые изделия, а также пуховики со вставками из замши.





## ХИНКАЛИ

Говядина – 700 г, баранина - 300 г, бульон мясной - 100-120 мл, мука пшеничная - 600 г, яйцо - 1 шт., масло растительное - 2-3 ст. л., лук репчатый - 1 шт., петрушка, кинза - 10 г, кориандр молотый - 1 ч. л., масло сливочное - 50 г, перец черный **Молотый, соль - по вкусу.**

Проеянную муку высыпать в миску, постепенно ввести 1,5 стакана воды, яйцо, растительное масло и соль. Замесить пластичное тесто. Через мясорубку пропустить мясо, лук и зелень. Добавить к ним соль, перец, кориандр. Все тщательно перемешать, влить бульон. Из теста сформовать небольшие шарики размером с яйцо и раскатать тонкие лепешки диаметром 12 см. Внутрь каждой положить 1 ст. л. фарша, собрать края в виде мешочка, скрепить и завернуть «хвостиком». Опустить хинкали в кипящую подсоленную воду. Аккуратно перемешать лопаткой. Варить 12-15 мин. Шумовкой выложить на блюдо, смазать растопленным сливочным маслом, посыпать перцем.



## ЛЮЛЯ-КЕБАБ В ДУХОВКЕ

Мясо (баранина с жирком) - 1,2 кг, лук репчатый - 200 г, сало курдючное - 200 г, соль, зира молотая, перец черный **Молотый, семена кинзы - по вкусу.**

Нарубить мясо в фарш ножом. Соединить фарш, измельченные лук и курдючное сало, тщательно вымешать и отбить (не менее 15 мин.). Добавить соль и пряности, снова вымешать. Уложить на поддон, утрамбовать. Накрывать фольгой, сделав в ней несколько отверстий, и убирать в холодильник на 5-6 ч. Смазывать руки в горячей воде, слепить плотные колобки без трещин. Проткнуть каждый шампуром и руками распределить фарш по шампуру, чтобы не было пустот. Концы «запечатать». Выложить шампуры на противень, выстеленный фольгой, смазать каждый люля-кебаб растительным маслом и поместить в разогретую до 220 градусов духовку. В процессе приготовления перевернуть.



## ДОЛМА

Мясо - 300 г, рис - 5 ст. л., листья виноградные - 20 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, хмели-сунели - 1 ч. л., вода или бульон - 1-1,5 л, перец красный жгучий, перец черный **Молотый, кинза сушеная, соль - по вкусу.**

Виноградные листья отварить в подсоленной воде в течение 3-4 мин., сразу переложить в холодную воду и откинуть на дуршлаг. Рис хорошо промыть, залить водой выше уровня риса на 2 пальца и отварить до полуготовности. Мясо пропустить через мясорубку. Добавить рис, измельченные лук и чеснок, пряности и соль. На матовую сторону каждого виноградного листа выложить 1-2 ч. л. фарша, свернуть лист конвертиком, а затем трубочкой. Застелить дно кастрюли с толстым дном виноградными листьями, выложить на них долму швом вниз. Накрывать тарелкой (чтобы не всплывали), влить воду или бульон выше уровня долмы и тушить на слабом огне 40-50 мин.



## ДЖАЙПАНДАЛИ

Баклажаны – 500 г, морковь - 2 шт., помидоры - 4-5 шт., лук репчатый – 3 шт., зелень - 1 пучок, перец болгарский **Сладкий – 3 шт., соль, перец черный - по вкусу, чеснок - 2 зубчика, масло растительное для жарки.**

Баклажаны нарезать крупно, выложить в глубокую миску, присолить, тщательно перемешать и оставить на 10 мин. Затем промыть водой и обсушить. Перец и помидоры плотно уложить на смазанный противень и поставить на 10 мин. в духовку, разогретую до 250 градусов. Остудить, снять с овшей кожицу. Перец нарезать соломкой. Помидоры измельчить при помощи блендера. Морковь нарезать крупными кусочками. Лук нашинковать полукольцами и поджарить с морковью. Чеснок мелко нарубить. Выложить баклажаны в глубокую сковороду, добавить остальные ингредиенты, соль, перец. Влить 400 мл воды, накрыть крышкой и тушить 20-25 мин. Украсить готовое блюдо зеленью.

