

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№4

январь 2019

цена:
1,5 лари

**Если в браке
скучно**

стр.18

**7 вредных
мифов о любви**

стр.27

**Домашние
растения - целители**

стр. 40

**Какие витамины
нужны зимой**

стр.14

Юлия Михалкова

Уральский бриллиант

стр.20-21

Мишель Родригес

стр.16-17

“Я делаю что хочу, когда хочу и как хочу”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Когда главная ночь года позади, остаются каникулы. Заранее продумайте, в какой одежде проведете эти беззаботные зимние деньки!

Для
новогодних
каникул



Встречи с близкими

Для встреч с друзьями, первого свидания в новом году или поездок в гости к родственникам можно выбрать приталенное трикотажное платье или нарядную шелковую блузу. Другой вариант - собрать женственный и элегантный комплект, состоящий из юбки классического кроя и объемного свитера с веселым новогодним рисунком.



**МЕРАБ НИНИДЗЕ СЫГРАЕТ В ФИЛЬМЕ
ВМЕСТЕ С БЕНЕДИКТОМ КАМБЕРБЭТЧЕМ**



Успешный грузинский актер Мераб Нинидзе снимется в новом фильме “Железная кора” (Ironbark) британского телережиссера Доминика Кука вместе со всемирно известным актером Бенедиктом Камбербэтчем.

Какую роль будет исполнять грузинский актер, пока не известно. Помимо прославившегося ролью Шерлока Камбербэтча, с Нинидзе будет работать и знаменитая американская актриса Рейчел Броснахэн. В списке актеров также числятся российские артисты Кирилл Пирогов и Владимир Чуприков.

Фильм Ironbark о событиях Холодной войны. Он рассказывает историю о шпионе Гревилле Винне, который участвует в событиях на Кубе

во время кризиса вместе с российским агентом.

Это не первая работа Нинидзе за рубежом. В 2018 году он снялся в седьмом сезоне американского сериала “Родина” (Homeland), где исполнял роль российского шпиона Мирова. А в 2017 году он снялся в англоязычном сериале BBC “МакМафия” в роли босса русской мафии.

Нинидзе также можно увидеть в американском телесериале “Берлинская резидентура”.

Мераб Нинидзе — известный грузинский актер, сыскавший зрительское признание после ролей в таких фильмах, как “Покаяние”, “Бумажный солдат”, “Лунный папа”, “Нигде в Африке”.

**ГРУЗИН СНИМАЕТСЯ В ПОПУЛЯРНОМ
СЕРИАЛЕ “АНАТОМИЯ СТРАСТИ”**



Молодой грузинский актер Ираклий Грдзелишвили сыграет в новом, 15 сезоне популярного американского сериала “Анатомия страсти” (Grey’s Anatomy).

Грдзелишвили, проживающий в США 25-летний актер, сам объявил об этой радостной новости на своей странице в соцсети Facebook. Актерскую карьеру Грдзе-

лишвили начал в возрасте 15 лет, когда пошел в театральную школу-студию. После этого он выступал на сцене Тбилисского государственного драматического театра им. Ш. Руставели, а также участвовал в различных международных конкурсах.

Знаменитый сериал “Анатомия страсти” был выпущен в 2005 году на телеканале ABC. Он повествует о жизни интернов, врачей и другого персонала, которые трудятся в больнице “Сиэтл Грейс”, где и разворачивается основное действие. Несмотря на название больницы, сам сериал снимается в Лос-Анджелесе.

О популярности сериала говорит то, что он добился коммерческого успеха и благоприятных отзывов от критиков. Пилотный эпизод посмотрели более 16,2 миллиона зрителей, а финал первого сезона достиг отметки в 22,2 миллиона.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА
Кети Мchedлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ГОСТИ ПРИШЛИ – ПРОБЛЕМ НАНЕСЛИ

Январь – это время праздников и, разумеется, застолий. И какое застолье без гостей? Гости – это и радостные хлопоты, но это и проблемы нередкие серьезные. Праздники позади и время подсчитать потери. Вот вчера пришла невестка, а утром вы чувствуете себя плохо, у вас болит голова или у вашего мужа через несколько дней начались проблемы на работе, а через пару дней ваша дочка заболела, а у сына поднялась температура. И сколько может быть подобных ситуаций?

«Я хочу вам рассказать свою историю про гостей, которые мне при каждом приходе ко мне гадили в астральном плане. После их ухода я находила многочисленные подклады и проблемы мои росли с каждым их приходом. Все это очень печально закончилось, но экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили спас и меня, и мою семью от этих сволочей и помог их наказать, как они этого заслуживали. Моя одноклассница, с которой мы дружили лет 30, каждый раз после ее прихода оставляла у меня странные вещи, этот были горелые свечки за подлокотниками кресел, около моих икон, после ее прихода появлялись огарки от свечей, зажженных не мной. Иногда в ковре я находила иголку или булавку, рассыпанную соль на кухне и заплесневелые сухарики в хлебнице. У меня в семье проблемы множилось как снежный ком, а у моей одноклассницы все становилось лучше и лучше, и чем хуже было у меня, тем лучше было у нее. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич мне сразу



на первом приеме сказал, что на мою семью наводит порчу моя одноклассница. Он провел со мной сеансы, сделал и мне, и на мой дом талисманы, и научил, что мне надо делать. И как только моя врагиня ко мне пожаловала в гости и тайком разложила свои колдовские атрибуты, я сделала, то, что посоветовал господин Дмитрий. Прошло уже несколько лет с того вечера и больше мерзавка ко мне в гости не приходила. Все у меня, после ритуалов у экстрасенса Дмитрия Алексеевича, просто прекрасно, а у злодейки все плохо – ее зло, с помощью ритуалов чудесного экстрасенса Дмитрия, к ней вернулось в ее семью и на ее голову. Вот Так! Натела М. г. Тбилиси»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Напрашивается вопрос. Как оградить семью, свой дом или рабочее помещение от злых людей?

Прежде всего, постарайтесь с такими людьми не общаться и не приглашать их к себе. Но если это невозможно? Если злые люди – ваши родственники, с которыми приходится общаться, даже если они вам мало симпатичны? Это действительно большая проблема. Но всегда найдется решение и такой проблемы. У меня есть специальные талисманы и ритуалы, которые помогут вам защититься от плохих, завистливых людей.

После ухода таких злых гостей окропите свой дом Святой водой с Крещения. Если колдовские предметы лежат на полу, то ни в коем случае через них не перешагивайте. Любой заколдованный предмет поместите с помощью свечей в банку с уриной и на вечерней заре выбросите в реку.

Приходите и я вам помогу защититься и от злых гостей.

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

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88.**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

В ГОСТИ ПОШЛИ – СО ЗДОРОВЬЕМ ПРИШЛИ

«Моя спасительница, Ольга Александровна! Я ваша старая пациентка. После ваших сеансов у моей семьи открылась дорога и мы наконец смогли уехать. Сейчас я с семьей проживаю в Ирландия. У нас все хорошо. Ваши талисманы меня и мою семью надежно защищают, и поэтому у меня проблем нет. Но меня вот что интересует. Как надо вести себя за столом – я знаю, что часто во время застолья можно получить чужие проблемы. Как можно их избежать? Заранее благодарю Юлия С.»

«Уважаемая госпожа Ольга. Я у вас не была, но я столько хорошего о вас слышала от моих родных и знакомых, что я вас заранее люблю. Когда мне трудно, смотрю на ваше фото и мне становится легче. И пусть никто не говорит, что внешность целителя не имеет значение, только красивый и успешный человек может помочь другим. У меня к вам вот такой вопрос. Скоро свадьбы моей знакомой, у нее собирается разношерстная публика. Я знаю, что в гостях могут и сглазить и испортить. Что посоветуете, чтобы из гостей вернуться здоровой, а не испорченной и сглаженной Тини Тин Р.»

Казалось бы, какую опасность таит в себе веселое застолье? Ан нет! За столом и сглазить могут, и отнять удачу, и здоровье тоже могут испортить. А иногда, человек побывав на застолье, может навсегда стать горьким пропойцей. Наверняка, кто-то из вас, вспомнит, как в гости вы шли полные сил и в хорошем настроении, а наутро вставали больные и на душе скребли кошки. И дело тут вовсе не в количестве выпитого или в возможном пищевом отравлении, а в ошибках, которые вы могли допустить...

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Главное, собираясь в гости, надо перед выходом из дома посмотреть на себя в зеркало, сцепив руки в замок, и сказать «Не камень, не язык, не я и не оглазина моя». Сказав это, можно спокойно идти в гости – никто вас там на этот раз не сглазит.

Сидя за столом, не позволяйте подвыпившим соседям по столу брать у вас еду с тарелки. Если это позволяет – можно потерять свою и удачу и здоровье.

Если в вашем присутствии станут за столом вспоминать покойников, тот

надо быть на чеку. И если кто-то вспомнит сразу двоих, то надо мысленно сказать «Третий не я».

Если вы уронили хлеб, то надо поднимая его сразу же сказать: «Господь человеку хлеб дал, не дай Господи, чтобы его черт забрал».

Совет для особо экономных хозяек. Нельзя сливать из стаканов недопитую водку, вино и т.д. Если эту смесь из «опивок» выпьет кто-то, то по народному поверью такой человек в скором времени сопьется. Так что, будьте осторожны, милые хозяйки. Нужна ли вам такая экономия?

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

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

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Несколько лет назад случилась эта беда.

Полностью, конечно, здоровье не восстановилось, но победы есть.

У меня был инсульт...

Пишу для тех, кто перенес такую же болезнь, чтобы не отчаивались. Не думайте только о болезни. От этого легче не становится. И не впадайте в отчаяние. Радуйтесь тому, что вы живы. К сожалению, редко у кого после такой сосудистой катастрофы остаются жизнерадостность и вера в то, что жизнь еще наладится. Я тоже не верила в будущее...

Как-то выбралась на улицу, сижу на лавочке... Ко мне подошла женщина, с которой иногда ездила на дачу. И начала она меня жизни учить, мол, инсульт - болезнь коварная, и теперь от меня будет зависеть, кто из нас победит. Ее слова запали мне в душу. Вспомнила, как ездила на дачу, как там работала. Так сильно мне захотелось вылечиться и снова очутиться на даче. Это и было началом моего выздоровления. Я

сказала себе, что нельзя так много лежать и ждать, когда все пройдет. Само никогда не пройдет...

Ноги и руки-то двигались, но все равно пришлось учиться ходить заново. Сама могла пройти только по комнате, не более. Начала расхаживаться. Ходила и считала шаги, радуясь, когда прибавлялись. Перенапрягаться нельзя, поэтому часто садилась, чтобы отдохнуть. Потом минут 30 лежа делала зарядку и снова ходьба - и так весь день. Появился азарт, возвращался интерес к жизни. С первыми победами пришли и первые радости.

Я много гуляла во дворе, постепенно увеличивая расстояние. До сих пор не позволяю себе расслабиться, по-прежнему гуляю в любую погоду и делаю зарядку лежа. Это вошло в привычку. Организм уже руководит мной и требует все делать вовремя. В мой режим обязательно входит посильный труд. Причем трудиться за-

ставляю не только тело, но и душу. Если замкнуться только на болезни и ничем не интересоваться, это тупик. Сколько себя помню, никогда не расставалась с книгой. Читаю понемногу и медленно. Это успокаивает меня. Когда ложусь спать, пересказываю прочитанное, ведь надо восстанавливать память. Иногда приходится перечитывать несколько раз, чтобы лучше запомнить. Кстати, учу басни Крылова. Напишу слова на листочке и иду с ним гулять.

Еще люблю слушать классическую музыку. Даже ученые говорят, что она помогает быстрее восстановиться после инсульта. Конечно, не все так просто и гладко. Бывают и обострения, и плохое настроение. Но я не даю ему разгуляться, а сразу переключаюсь на что-то приятное. Когда подступает отчаяние, я ругаю себя за свою слабость. Ведь моя беда - не беда. Многим людям еще хуже.

А. Лаврова.

Проверено на себе

Корни шиповника от артрита

Бабушка ревматоидный артрит лечила настойкой корней шиповника. Готовила ее так: 1,5 стакана измельченных корней заливала 0,5 л водки, настаивала неделю в темном месте. Первые три дня принимала по 1 ст. ложке по 1 ст. ложке в день, потом - по 50 мл 3 раза в день.

И. Постникова.

Успокаивает хвори липа

Одолеть ангину и простуду мне помогает настой липового цвета: 6 ст. ложек сушеных цветков заливаю 1 л кипятка, настаиваю 20 минут, процеживаю.

Пью на ночь по 1-2 стакана. Помогает липовый настой и при бронхите: на 1 стакан кипятка - 1 ст. ложка сушеных цветков. Пью остывшим 2-3 раза в день, каждый раз готовя свежий.

В. Терещенко.



1. Старость замедлить нельзя.

Можно! Не с помощью пластической хирургии. Просто меньше времени проводите на солнце - от него прибавляются морщины. Откажитесь от курения и ежедневно за обедом выпивайте бокал красного вина - оно положительно влияет на сердце и сосуды.

2. Женщины стареют раньше мужчин.

Это так. Мужская кожа толще женской, более жирная и содержит больше коллагена, придающего ей упругость. Поэтому совет женщинам - ешьте поменьше сладкого! Следите за собой и будете выглядеть куда лучше мужчины-ровесника.

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

3. У всех стариков седые волосы.

Седина возникает, потому что организм с возрастом вырабатывает меньше пигментов из-за недостатка витаминов группы В, меди или аминокислоты тирозина. Все эти препараты можно купить в аптеке. Кроме того, седина бывает наследственной. У кого-то первые седые волосы появляются в юности, а у кого-то и в 60 седины нет.

4. По мере старения рост человека уменьшается. Это правда. К 70 годам наш рост уменьша-

ется примерно на 5-10 см. Причина - проседание позвоночника и уменьшение плотности костей. Поэтому нужно постоянно следить за осанкой, тренировать позвоночник, укреплять костную ткань.

5. Чем меньше есть, тем дольше проживешь. Люди, страдающие ожирением, живут на 8-12 лет меньше тех, у кого вес в норме.

6. Стрессы укорачивают жизнь. Это так. Не загоняйте в себя обиды, а обсуждайте их с окружающими.

Целебный чай для сердца

Моя мама свое ослабленное сердце поддерживает проверенным способом: как только чувствует неладки в работе сердца, заваривает специальный чай. Готовит смесь из равных частей сушеных плодов черноплодной рябины, земляники лесной и боярышника. 1 ст. ложку смеси заливает 1 стаканом кипяченой воды, нагревает на водяной бане полчаса, охлаждает 10 минут, процеживает и доликает кипяченой водой до первоначального объема. Пьет в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

И. Свиридова.

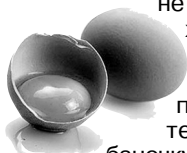
Рецепты народной медицины

Подсолим молоко

Для лечения суставов, пораженных артритом, испытанным средством является натуральное коровье молоко с поваренной солью. На стакан неснятого молока возьмите столовую ложку соли, кипятите 15 минут. На ночь и утром смочите молоком суставы, позвоночник. Будет сильное потоотделение, но купаться можно только через 3 дня от начала лечения. Курс 30 дней, затем 10 дней перерыва. Надо провести три курса.

Куриные яйца при экземе

Варите 6 куриных яиц в течение 12 минут. Аккуратно выньте из них желтки. Насадите желток на спицу или длинную проволоку и держите над огнем до тех пор, пока из него не потечет белая жидкость - будет капать небольшими каплями. Соберите их в чистую баночку и смазывайте этим прозрачным раствором больные места.



Тимьян при сотрясении

головного мозга

Залейте 2 стаканами воды 1 ст. ложку тимьяна ползучего, доведите до кипения, но не варите, огонь сразу выключите. Настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Лечение длительное - от 6 месяцев до года. Настой хорошо восстанавливает работу головного мозга.

Листья мяты спасут от мигрени

Залейте 1/2 ст. ложки мяты 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, периодически помешивая. Когда отвар остынет, процедите. Долейте кипяченой воды до начального объема. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Лимфедема – распространенное заболевание лимфатической системы, когда из-за закупорки, разрушения или недоразвития лимфатических сосудов происходит застой лимфы и образуются отеки.

ЛИМФЕДЕМА: БОЛИ НЕТ, ТОЛЬКО ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ

Что за болезнь?

Чаще всего встречается лимфедема нижних конечностей. Лимфа - это бесцветная жидкость, которая, как и кровь, циркулирует в организме. Но в отличие от крови она протекает не в артериях и венах, а в тонких лимфатических сосудах. Лимфедема (слоновость) - не инфекционное или вирусное заболевание, она не заразна.

Она может лишь передаваться по наследству.

Различают первичную и вторичную лимфедему. Первичная возникает из-за врожденной недоразвитости лимфатических сосудов. При рождении лимфедема незаметна, а проявляется лишь с возрастом. Врожденная лимфедема чаще встречается у женщин. Более часто встречается вторичная, или приобретенная, лимфедема. Обычно она появляется после хирургического лечения, особенно злокачественных опухолей, когда лимфатические узлы и сосуды облучают или удаляют. Также она может возникнуть после травмы, рожистого воспаления.

Как проявляется?

При первичной лимфедеме нижних конечностей поражается одна или обе ноги, при вторичной чаще поражается одна нога. Первым признаком лимфедемы может быть отечность стопы (обувь может оставлять следы на коже).

На ранних стадиях болезни припухлость исчезает, если ногу подержать приподнятой. Постепенно отечность распространяется вверх, становится более плотной. Конечность уродуется, становится похожей на ногу слона. Боли нет, только

ЛИМФЕДЕМА ОБЫЧНО ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ, ОСОБЕННО ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ, КОГДА ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛА И СОСУДЫ ОБЛУЧАЮТ ИЛИ УДАЛЯЮТ.

чувство тяжести в ноге. Отеки увеличиваются при теплой погоде, после физической нагрузки.

У больных лимфедемой нарушается отток лимфатической жидкости, а значит, замедляется вывод шлаков и повышается содержание кислых продуктов в коже, снижаются ее защитные свойства. Кожа утолщается, уплотняется,

ЕСЛИ ОТЕК РАЗВИВАЕТСЯ БЫСТРО, А ПОСЛЕ СНА ИСЧЕЗАЕТ, ТО ЭТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТРОМБОФЛЕБИТ ИЛИ НА ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН.

появляется зуд. Подкожные ткани поражаются живущими на коже микроорганизмами, и через любую небольшую ранку на коже инфекция может быстро распространяться, поэтому возникает вероятность возникновения воспаления.

Как лечить?

В начале заболевания проводят консервативное

лечение, которое направлено на усиление лимфооттока. Хорошо помогают водные процедуры, лечебная физкультура, использование эластичных бинтов. Лимфедему можно успешно лечить с помощью ручного лимфодренажного массажа. Он направлен на глубокую проработку мягких тканей. Массажные движения начинаются от бедра и ведут к стопе. Такой массаж помогает освободить крупные лимфатические сосуды от скопившейся жидкости и избавляет от отеков. Медикаментозное лечение включает витамины, нестероидные противовоспалительные средства, лекарства, улучшающие кровообращение и микроциркуляцию крови. В тяжелых случаях проводится операция. Она заключается в иссечении измененных тканей и закрытии дефекта кожи кожным трансплантатом.

Для успешного лечения лимфедемы важно вовремя обнаружить заболевание и предупредить развитие осложнений. Если отек развивается быстро, а после сна исчезает, то это может указывать на венозную патологию - тромбоз или на варикозное расширение вен. Если же вздутых вен не видно, а отек долго нарастает и не спадает по утрам, то, возможно, это лимфедема.

Т. Уварова, терапевт, врач высшей категории.

Значение щитовидной железы

Щитовидная железа – это небольшой орган, весом всего 15-20 грамм, расположенный на передней поверхности шеи, в нижней ее части. Она вырабатывает гормоны, которые выделяются в кровь и оказывают влияние на все клетки и ткани в организме, регулируют скорость различных процессов обмена веществ, деятельность головного мозга, нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, влияют на репродуктивную функцию, работу молочных и половых желез и многое другое.



Заболевания щитовидной железы, – говорил ведущий эндокринолог Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 **Ирина БЛУАШВИЛИ**, – поражают людей, начиная с детского возраста, а если быть точнее, уже в утробе матери и в течение всей жизни. Повышенная утомляемость, слабость, прибавка в весе, сухость кожи, ломкость ногтей и волос, ухудшения памяти, похудение, сильная потливость, учащенное сердцебиение и другие симптомы могут быть проявлениями патологии данного недуга.

- Калбатано Ирина, как определить объем щитовидной железы?

– Для этого используют ультразвуковое исследование. В норме объем железы не должен превышать 18 мм у женщин и 25 мм у мужчин. Увеличенная щитовидка или зоб может быть признаком различных заболеваний и сопровождаться как снижением, так и повышением функций. Различают

несколько видов увеличения щитовидки.

Один из них – эндемический зоб, который развивается в результате недостаточного поступления йода в организм. Как правило, он попадает с продуктами питания и водой. Особенно много этого компонента в продуктах морского происхождения. Йод является важной составляющей гормонов щитовидной железы и необходим для их нормальной деятельности.

Другой вид – узловой зоб. В щитовидной железе могут возникать узловые образования из-за дефицита йода в организме. При узловом или многоузловом зобе функция щитовидки может быть нормальной, повышенной или пониженной. Всем пациентам, у которых обнаружены узловые образования, которые, по данным УЗИ, превышают в диаметре 1 см, должна быть обязательно проведена пункционная биопсия с целью определения клеточного состава узла.

Надо отметить, что при нарушении функции щито-

видки проявляется гипотиреоз – заболевание, при котором щитовидная железа не может вырабатывать гормоны в необходимом количестве, что приводит к нарушению и замедлению метаболических процессов в организме. При гипотиреозе проявляются слабость, утомляемость, отечность лица, прибавка в весе, ухудшение памяти, зябкость. Из-за гиперактивности щитовидной железы повышается уровень гормонов. Это состояние называется «тиреотоксикоз». Тогда человек становится раздражительным, беспокойным, быстро устает, худеет, несмотря на хороший аппетит, его беспокоят перебои в работе сердца, дрожь в руках или всем теле, начинается слезотечение, резь в глазах.

Наиболее частой причиной тиреотоксикоза является диффузный токсический зоб – базедова болезнь. Это – аутоиммунное заболевание, которое приводит к увеличению щитовидной железы. Реже причинами являются уз-

ловые заболевания щитовидки или ее воспаление.

- Как поступить пациенту для эффективного лечения?

– В первую очередь, врач-эндокринолог для точной диагностики проводит осмотр больного и назначает лабораторные анализы, в частности, берутся различные пробы и анализы на антитела, каков уровень поглощения радиоактивного йода щитовидной железой. Кроме того, необходимо ультразвуковое исследование (УЗИ) щитовидной железы, рентген или компьютерная томография. А при подозрении на опухолевое заболевание, проводится биопсия.

Помните, что только квалифицированный специалист может назначить вам правильный курс лечения, подобрать необходимые лекарства, проконтролировать их результативность.

Беседу записал Роберт МЕГРЕЛИ.

“ПОДКОВКИ” НА ПЯТКАХ

Можно поставить диагноз по появлению ороговевших мозолей либо натоптышей. Присмотритесь к себе повнимательнее

✓ Раздраженная, сухая кожа стоп с выраженными натоптышами под большими пальцами может сигнализировать о нехватке витаминов А и группы В, быть результатом общего истощения организма или стресса.

✓ Огрубение кожи под мизинцем левой стопы может говорить о каких-то неполадках в работе сердца, а такое же огрубение кожи под мизинцем правой стопы – о проблемах с печенью.

✓ Своеобразные «подковки» вокруг пяток обычно говорят о начале каких-то патологических изменений в суставах.

✓ А вот мозоли на подушечках под пальцами сигнализируют о проблемах с кишечником.

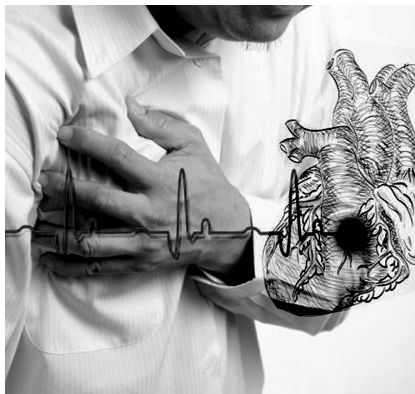
✓ Загрубевшая кожа на наружных краях верхних фаланг больших пальцев ступней может свидетельствовать о сбое в работе щитовидной железы. Причем, если при такого вида мозолях вес человека превышает норму, это говорит о замедлении обмена веществ. А вот если человек слишком худой, если он склонен к раздражительности, повышенной чувствительности, то это уже мо-

жет сигнализировать о повышении функции щитовидной железы.

✓ При нарушениях работы иммунной (защитной) системы организма грубеет кожа всей поверхности пяток, которая начинает местами трескаться, а сами пятки становятся чрезвычайно плотными, грубыми.

✓ Мозольные полоски по наружным краям ступней сигнализируют о возможной патологии позвоночника.

✓ Ну, а мозоли на косточках больших пальцев стоп представительниц слабого пола говорят о наличии каких-то гинекологических заболеваний, в то время как такие же мозоли у мужчин сигнализируют о нарушениях в работе придатков и об угрозе простатита.



Коварные сгустки

Многие люди думают, что инсульту всегда предшествует сильная головная боль или резкий подъем давления. Так бывает, но не всегда. Во многих случаях эта беда случается внезапно, без симптомов. Врачи все чаще выявляют «сердечные» (ишемические) инсульты. Суть в том, что из полости сердца вылетают большие тромбы, с током крови они попадают в мозг и закупоривают там сосуд. Еще недавно считали, что такие инсульты происходят из-за гипертонии или спазма головного сосуда. На самом же деле природа у них другая.

А в сердце эти тромбы тоже образуются не случайно. Чаще всего виной тому является мерцательная аритмия, иначе говоря - фибрилляция предсердий. Это самое распространенное нарушение сердечного ритма. «Пламенный мотор» начинает сокращаться с перебоями. Риск развития этого недуга повышается с возрастом.

При мерцательной аритмии в предсердиях, в основном в левом, из-за снижения скорости кровотока возникает повышенная свертываемость крови. Это ведет к слипанию клеток крови и образованию опасных кровяных сгустков. Такие тромбы могут отрываться от стенки предсердия и разлетаться по различным органам. В зависимости от того, в какой части тела они застревают, развиваются разные заболевания. Чаще всего тромбы попадают в головной мозг. Если тромб застревает в сосуде голени или бедра, может возникнуть гангрена ноги.

Повышенная вязкость крови бывает после операции, особенно при установке искусственных клапанов сердца. А также после операции на суставах, костях, аку-

«Сердечный» инсульт

ИНСУЛЬТ РИСКУЮТ ПОЛУЧИТЬ ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ПОВЫШЕННЫЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.

шерских и гинекологических операций. Все потому, что чужеродное тело внутри кровеносной системы, будь то искусственный клапан сердца или протез, провоцирует образование тромбов. Самый трагичный исход - когда кровяной сгусток попадает в сосуды легких. Закупорка легочной артерии нередко приводит к мгновенной гибели. Так же может случиться и послеоперационный инсульт. Родственники пострадавшего в таких случаях недоумевают: вроде бы человек шел на операцию вполне здоровым. Кто виноват в трагедии? Наркоз? Заражение крови?

Нет, крупный тромб. Вот почему очень важно после больших хирургических вмешательств снижать свертываемость крови. Помните об этом должны хирурги, кардиологи, травматологи, акушеры. Это надо иметь в виду также пациентам и их родным.

Чтобы не допустить инсульта, во всех случаях должны применяться антикоагулянты. Они разжижают кровь и тем самым препятствуют образованию тромбов. Одно из таких средств - варфарин. Изначально он был создан для профилактики вторичных инфарктов. Но потом стал успешно применяться для предотвращения инсультов и тромбоэмболий. Несмотря на появление новых антикоагулянтов, он остается самым востребованным.

Варфарин - непростой препарат

Во-первых, он начинает действовать только через 3-4 дня от начала приема, а иногда и позже. А во-вторых, при неправильном применении варфарин может слишком сильно снижать способность крови свертываться и, таким образом, провоцировать кровотечения. Поэтому очень важно правильно подобрать дозу и корректировать ее в процессе лечения. Помните о том, что на действие лекарства влияют другие препараты, алкоголь и пищевые продукты.

Инсульт может коснуться каждого

Инсульт рискуют получить люди, у которых повышенные кровяное давление и уровень холестерина. Оба плохо влияют на сосуды, поэтому эти показатели нужно проверять так же регулярно, как свертываемость крови.

О первой помощи человеку с инсультом: важно отличать его от других состояний, при которых человеку становится плохо. Ведь спасти больного от инвалидности можно только в первые 4,5 часа от начала инсульта. Помните: главные признаки инсульта

- не паралич и потеря сознания.

Инсульт по ишемическому типу может нарастать малозаметно, по мере того как уменьшается просвет в сосудах.

Срочно вызывайте скорую, если: человек не может улыбнуться, уголок рта опущен; не может поднять обе руки, одна ослабла; не может разборчиво произнести свое имя.

Варфарин – непростой препарат. При неправильном применении провоцирует кровотечения.

Пока едет скорая...

У врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного. До приезда врачей уложите человека на горизонтальную поверхность, расстегните одежду, обеспечьте приток свежего воздуха. Если во рту есть зубные протезы, выньте их. Бывает, что во время инсульта возникает слабость в руке или ноге, нарушается речь, появляется слепота с одной стороны. Возникают... и проходят. И когда приезжает скорая, человек отказывается от госпитализации. Этого делать нельзя.

Нарушения кровообращения могут повторяться, но рано или поздно они становятся постоянными. То есть, уже на следующий день человек может проснуться наполовину парализованным, с нарушением речи или слепотой - в зависимости от того, какой участок мозга поврежден. Поэтому, при любых подозрениях на инсульт госпитализация обязательна. На этом должны настоять родственники, чтобы больной выжил и не стал инвалидом.

А. Болотов, доктор медицинских наук.

Известного актера Дмитрия Марьянова убил оторвавшийся тромб. По-научному это называется тромбозом легочных артерий.

ПРО ТРОМБЫ

Можно ли уберечься от этого?

Сегодня от тромбозомических осложнений умирает вдвое больше людей, чем от автомобильных катастроф, рака молочной железы, рака предстательной железы и СПИДа вместе взятых. К сожалению, это состояние может развиться у каждого из нас. И все же есть группы риска. Кому грозит тромбоз?

- ✓ Онкологическим больным;
- ✓ тем, кто пьет мало жидкости и часто летает самолетом на длинные расстояния;
- ✓ людям, недавно перенесшим хирургическое вмешательство (в том числе аборт);
- ✓ женщинам, принимающим гормональные контрацептивы;
- ✓ после травмы спинного мозга;
- ✓ лежачим больным;
- ✓ людям, склонным к ожирению.

Что такое тромбы?

Это кровяные сгустки, скапливающиеся в сосудах. Тромб может оторваться в любой момент и с током крови попасть в любой орган. Если он попадет в аорту - развивается инфаркт. Если в артерию головы - ишемический инсульт, в артерии рук или ног - гангрена. Но чаще всего тромбы развиваются в сосудах ног, именно они опасны и могут вызвать тромбоз легочных артерий. Диагностировать наличие тромба сложно хотя бы потому, что чаще всего тромб не дает

о себе знать. Наличие тромбоза или варикозной болезни вен вовсе не обязательно (хотя этот фактор и повышает риск). Например, у онкопациентов тромбы могут появляться из-за системных нарушений в организме.

Есть ли у вас тромбы?

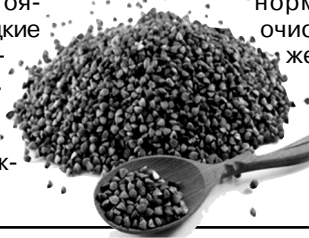
Выяснить это можно с помощью доплерографии сосудов ног. Такой анализ по собственной инициативе мало кто делает. Однако смысл пройти такую диагностику все же есть. А еще лучше заняться профилактикой тромбоза. Это значит вести подвижный образ жизни, не набирать лишнего веса, выполнять гимнастические упражнения, связанные с подъемом ног (велосипед, ножницы). Кстати, держать ноги повыше нужно и во время длительных переездов или перелетов. Прием аспирина перед такими путешествиями не поможет - это доказали недавние исследования. И еще надо сразу бежать к врачу, если вдруг ни с того ни с сего начала болеть нога, появилась одышка или боли в груди.

P.S. В разное время от тромбозомии легочной артерии ушли из жизни: Вильгельм II (император Германии), Фрида Кало, Франсуаза Сган, Людмила Гурченко, Леонид Гайдай. Другие недавние жертвы оторвавшегося тромба - футболист Алексей Арифуллин и спортивный директор «Зенита» Константин Сарсания.

М. Саянов,
специалист по сосудам,
кандидат медицинских наук.

Зеленая гречка поднимет гемоглобин

Для повышения уровня гемоглобина в равных частях беру мед, зеленую гречку, грецкие орехи. Мед использую жидкий - так удобнее перемешивать. Зеленую гречку покупаю в магазинах. Перемалываю крупу на комбайне до состояния муки, добавляю грецкие орехи (их тоже надо смолоть, но не очень мелко). Все перемешиваю, затем добавляю мед. Принимаю смесь по 1 ст. ложке 1 раз в день.



Зеленая гречка выводит лишний холестерин, помогает при диабете, ишемии, лейкемии, гипертонии, атеросклерозе, снижении потенции. На первых порах гречка может вызвать дискомфорт в кишечнике. Это нормально: происходит очистка организма. Но все же, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, лучше проконсультироваться с врачом.

И. Голубович.

Как снять отеки?

→ Смешайте по 3 горсти измельченных листьев мать-и-мачехи и девясилы и сделайте компрессы на ночь на пораженные места.

→ 6 ст. ложек подорожника залейте 1 л кипятка, кипятите 1 минуту, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до выздоровления.

→ Смешайте по 1 чайн.

ложке шалфея, горца змеиного, корней девясилы, прострела и фиалки трехцветной. 30 г смеси заварите в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте несколько минут и принимайте по 1/2 стакана перед едой.



О холестерине

Холестерин негативно действует на стенки артерий (в венах он не откладывается). Наиболее опасны поражения средних и мелких артерий: сердца, мозга, кишечника и ног.

✿ Исследования показали, что на повышение уровня холестерина влияет не только еда, в которой много насыщенных животных жиров. Повышается он и от простых углеводов и глюкозы. Так что сладости тоже нужно ограничивать, чтобы снизить риск развития атеросклероза.

✿ Для борьбы с повышенным холестерином и атеросклерозом каждый человек должен знать следующие показатели: артериальное давление должно быть ниже показателя 140/90; количество общего холестерина - меньше 5 ммоль/л; количество глюкозы - меньше 6,1 ммоль/л. При этом важна и окружность талии: у женщин она не должна быть больше 88 см, у мужчин - больше 102 см.

✿ Животные жиры считаются главными провокаторами повышения уровня холестерина. Однако, как показывают исследования, если вы поели жирной еды один раз, холестерин останется в норме. И ничего страшного, в общем-то, не произойдет. А вот если такой пищей питаться постоянно, то холестерин неминуемо выйдет за пределы нормы. И риск атеросклероза повысится в разы. Поэтому баловать себя насыщенными жирами не возбраняется, но только иногда.



Замыкается в себе на людях

Все малыши ведут себя по-разному. Тихоням куда интереснее исследовать окружающий мир, не выходя из безопасного укрытия. Дома такие дети могут быть веселыми и игривыми, а на людях замыкаются в себе. Это начинает всерьез беспокоить родителей с наступлением детского сада возраста, когда круг общения расширяется. Малыш не находит контакта с ровесниками, не отвечает на вопросы чужих взрослых. Почему он так делает и как на это реагировать?

Стоит задуматься...

Под маской стеснительности могут прятаться:

✓ боязливость и осторожность, развившиеся из-за травмы, испуга (на-

Если малыш стесняется

В незнакомой обстановке ваш ребенок сразу теряется, а уж уговорить его прочитать стихи – целая история... Это нормально!

пример, однажды ребенок потерялся и теперь боится чужих людей);

✓ склад характера: малышу нескучно в одиночестве, а общение с другими его утомляет;

✓ робость и пассивность как результат чрезмерного контроля мамы и папы, которые пресекают самостоятельность малыша;

✓ чувствительность и впечатлительность, ранимость.

Нужны терпение и забота

В каждой из перечисленных ситуаций есть свои нюансы, но существуют и общие правила, как помочь стеснительному ребенку.

1. Без насилия и принуждения. Малыш вовсе не обязан радостно со всеми общаться и играть. Так что не давите: «Тебе надо с кем-то подружиться. Ну-ка иди познакомься вон с той девочкой!». Ребенку иногда требуется много времени, чтобы изучить обстановку, прежде чем стать смелее. Иногда на это уходит месяц. Так что, дайте малышу возможность спокойно оглядеться.

2. Оградите от назойливых взрослых. Застенчивые малыши некомфортно чувствуют себя с громкого-

лыми взрослыми, настойчиво задающими вопросы. Если такой человек (например, сосед, продавец) заговаривает с вашим ребенком, перехватывайте инициативу и переключайте внимание на себя. Малышу надо привыкнуть находиться в одном пространстве с чужим человеком до того, как он захочет пойти на контакт.

3. Не упрекайте в застенчивости (ни в коем случае!) - ребенок будет зажиматься еще больше. Чаще говорите, какой он смелый, находчивый. Рассказывайте родственникам о походе на площадку (дети обычно слушают эти истории и делают выводы). Вместо «Все катались на горке, а Ваня боялся и стоял в стороне», скажите: «Ваня ждал, пока другие дети наиграются, и, когда горка освободилась, накатался вволю».

А если подождать?

Не все играют на утренниках главные роли - кто-то рисует или изображает на сцене дерево. У каждого своя зона комфорта. Если к малышу относиться с вниманием, дружелюбием и уважением, рано или поздно он раскроется и станет раскованнее.

И. Адмиральская, психолог.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПРИВИТЬ ИХ ДЕТЯМ.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ КОШЕЛЬКА

✿ **Пусть экономит.** Рассказывайте о способах экономии так, будто это игра. Играть можно прямо в магазине. Например, соревноваться, кто быстрее найдет самые дешевые продукты из списка. А мама или папа решат, стоит ли их покупать. Важно научить ребенка именно экономии, а не скатиться до тотальной жадности.

✿ **Обсуждайте расходы.** Рассказывайте ребенку о том, сколько работаете и сколько зарабатываете. Так он поймет, что деньги даются не просто так.

✿ **Журнал желаний.** Цель - мощная сила. Обсудите, что для ребенка важно, и запишите это в специальный журнал желаний. Ко-

нечно, их можно менять. Заглядывайте в журнал вместе и обсуждайте, что нужно купить прямо сейчас, а что может подождать.

✿ **Копилка для заветной цели.** Приучите ребенка откладывать часть карманных денег на заветную цель. Лучше это делать в красивую копилку. Пусть ребенок видит, как она наполняется и становится тяжелее. Главное - сами не берите из нее деньги.

✿ **Интерес к деньгам.** Разговаривайте с ребенком о деньгах. Рассказывайте о знаменитых бизнесменах, играйте в денежные игры. Но давайте понять, что зарабатывание денег - не самоцель, хотя и важная часть жизни.

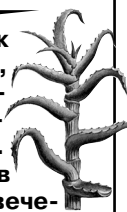
Знаете ли вы, что...

Чем больше аборт делает женщина до рождения своего первого ребенка, тем больше вероятность, что она родит его недоношенным. Считается, что у преждевременно рожденных детей более низкий иммунитет, меньше вес, они больше подвержены инфекциям, переохлаждению, неврологическим расстройствам и имеют больше шансов умереть до наступления возраста одного года. По статистике, количество аборт в последние годы растет, и вместе с ними растет число детей, рождающихся с осложнениями. Даже при сегодняшнем уровне развития медицины аборт остается серьезным риском для здоровья и матери, и ребенка. Решившись на аборт один раз, женщина может никогда не родить здорового ребенка. И это не будет зависеть ни от мастерства врача, ни от генетики. Это как русская рулетка - у кого-то не будет никаких последствий, а кому-то повезет меньше.

От запоров

❁ Отожмите сок из листьев алоэ, смешайте с медом (1:2). Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

❁ Залейте 2 ст. ложки пшеничных отрубей стаканом горячего молока. Настаивайте, укутав, 30-40 минут. Съедайте с утра, натощак, по трети стакана.



Домашние «конфетки» из пареной свеклы

Такие цукаты намного полезнее магазинных сладостей, ведь сахарная свекла благотворно влияет на иммунитет, обмен веществ и пищеварение. Этот овощ содержит пектины, они выводят шлаки из организма. Корнеплоды богаты йодом, витаминами B1, B2, B6, C, P, PP, пантотеновой и фолиевой кислотами. Есть свеклу рекомендовано при анемии, атеросклерозе, лейкемии и гипертонии. Как приготовить вкусное свекольное «лекарство»? Два клубня сахарной свеклы помойте, очистите, нарежьте не очень толстыми кусочками. Сложите в чугунок или казан, налейте немного воды (примерно 0,5 л). Накройте крышкой и парьте в духовке на слабом огне до мягкости (при необходимости доливайте воду). Готовая полупрозрачная свекла будет коричневатого цвета. Выложите дольки на сковороду (крышкой не накрывать) и поставьте в духовку подсушиться.

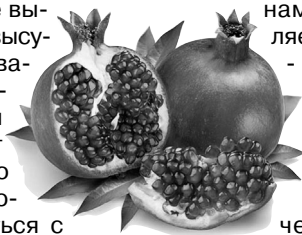


Л. Егорова.

Зимой гранат обязательно должен быть на столе. В нем все - от зернышек до перегородок - содержит полезные вещества.

ЗДОРОВЬЕ В КАЖДОМ ЗЕРНЫШКЕ

Эту ягоду легко очистить: нужно отрезать верхушку, замочить гранат в ледяной воде на полчаса, а затем разрезать его прямо в миске с водой - зерна выпадут сами собой. Перегородки не выбрасывайте, высушите их и заваривайте - такой настой успокаивает нервную систему, помогает справиться с депрессией и избавиться от бессонницы. Однако не стоит им злоупотреблять - достаточно пить его два раза в неделю. Гранаты особенно необходимы людям, которые мало или вообще не едят



мяса. В плодах обнаружено 15 аминокислот, большинство из которых содержится в мясе. Более того, зерна гранатов богаты самыми необходимыми для человека витаминами: P - укрепляет сосуды, B12 - улучшает кроветворение, C - повышает защитные функции организма. Тем, кто хочет похудеть, нужно обязательно есть гранат. И еще: сок граната расщепляет жиры. Полезен гранат также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, вегетососудистой дистонии.

Три раза в неделю пила по стакану рассола с маслом и медом

Узнав, что у меня обнаружили желчнокаменную болезнь, моя тетка посоветовала пить капустный рассол. Сказала, что так ее знакомая лечилась от застоя желчи. Я стала ежедневно есть по порции квашеной капусты. Одновременно 3 раза в неделю пила по стакану



Л. Киреева.

Бутерброды от простуды

В межсезонье и когда начинается эпидемия гриппа, я провожу профилактику простудных и вирусных заболеваний. Для этого каждый день готовлю бутерброды с чесночным маслом. Раздавливаю 6 зубчиков чеснока, смешиваю кашницу с 2 ст. ложками сливоч-



А. Володина.

рассола, добавляя в него чуть-чуть растительного масла и меда. И делаю так уже много лет. Сейчас мне за 70. Недавно проходила обследование - камней нет, печень работает нормально. Это ли не подтверждение эффективности капустно-рассольного рецепта!

Пригодится

✓ Быстрее справиться с простудой поможет хрен. Натрите его, сложите в банку и плотно закройте крышкой. Через 15 минут откройте и сделайте глубокий вдох ртом. Задержите дыхание на 2-3 секунды и выдохните через нос.



✓ Чтобы пролежни быстро зажили, 40 г пчелиного воска, растопленного на водяной бане, смешайте со стаканом растительного масла и 1/4 сваренного вкрутую яичного желтка. Несколькими разами в день обрабатывайте мазью проблемные места.

✓ Для укрепления иммунитета раздавите головку чеснока, залейте ее 1 стаканом подсолнечного масла и сутки настаивайте в холодильнике. Добавьте в масло 1 чайн. ложку лимонного сока. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды 1 раз в день. Курс лечения - 30 дней. Если масло принимать 90 дней, это еще и очистит сосуды головного мозга.

Сам себе доктор

➔ Хотите избежать простуды? Хотя бы раз в день пейте по 1 стакану морса из ягод калины. Смешайте 1/2 стакана свежеотжатого сока калины с 1 л горячей воды. Добавьте по вкусу сахар и настаивайте 6 часов. В день можно выпивать 3-4 стакана морса.

➔ От отита залейте 1 ст. ложку измельченных корней девясила 1/2 стакана горячей воды. Выпаривайте на водяной бане, пока не останется 1 ст. ложка жидкости. Процедите ее и закапывайте в уши по 2-3 капли несколько раз в день.

➔ Облегчить сухость и отечность гортани при сухом кашле и ларингите помогает щелочное питье: подогретая минеральная вода, молоко с содой и паровые ингаляции. Также можно пососать кусочек сливочного масла и лечь спать с поднятым изголовьем кровати - так вы избежите приступов кашля во сне.

Сколько можно родить?

Одни считают, что роды омолаживают женский организм, другие - что ослабляют. Кто прав и сколько детей может родить женщина без ущерба для своего здоровья?

ходится на эндокринную и центральную нервную системы. Вырабатываемые плацентой гормоны, в частности прогестерон, эстрон и эстрадиол, стимулируют увеличение молочных желез, рост матки и влагалища, а также увеличение объема циркулирующей крови. Объем матки за время беременности увеличивается в 500 раз! Изменения происходят во всех органах женщины, начиная от расхождения костей таза и заканчивая смещением легких и сердца.

Биологически женский организм готов к новой беременности уже через шесть месяцев после родов. И, вопреки мифам, грудное вскармливание этому не помеха. Но фактически после такого стресса на восстановление всех систем требуется минимум два-три года - такой срок между беременностями репродуктологи называют оптимальным и безопасным. Причем, чем больше родов пережила женщина, тем более длительный срок восстановления ей необходим.

Фертильный (детородный) возраст в нашей стране приходится на 18-45 лет. Получается, что вместе с беременностью и восстановительным периодом теоретически каждая женщина может родить за свою жизнь примерно восемь-десять детей.

По силам ли ноша?

Понятия «нормы» в репродуктологии не существует. Все очень индивидуально и зависит от многих

На заметку

Вопреки сложившимся мифам, после кесарева сечения женщина может родить детей столько, сколько сама захочет. Более того, родоразрешение в дальнейшем проходит не только посредством кесарева сечения, но и естественным путем, если к этому нет медицинских противопоказаний.

факторов: возраста женщины, ее здоровья, генетических особенностей и даже от окружения и финансового состояния. Если одна женщина может без ущерба для здоровья и фигуры родить пять-шесть детей, то другая после одних родов будет восстанавливаться всю жизнь. Главными факторами благополучного зачатия и протекания беременности являются полноценное питание и отсутствие стресса. Вот почему многие бизнес-леди, «горящие на работе», а также дамы с тонкой душевной организацией, принимающие все близко к сердцу, часто страдают бесплодием. По данным врачей, психогенные причины бесплодия составляют 10% всех случаев и этот показатель стремительно увеличивается. Эти же причины вызывают ранний климакс (синдром преждевременного истощения яичников) - в 35-40 лет.

✓ *Генетическую предрасположенность к раннему климаксу вы можете узнать по клиническому анализу крови. При синдроме преждевременного истощения яичников повышены показатели ФСГ и ЛГ.*

Чем старше - тем меньше

С возрастом овариальный резерв женщины истощается. В 35 лет шансы забеременеть в два раза ниже, чем в 20 лет. Если к 35 годам беременность не наступила, то есть смысл подумать об ЭКО, но и для этой процедуры порог - 43 года (для пациенток старше могут использоваться донорские яйцеклетки). Старородящие женщины сегодня не редкость, но следует помнить и о рисках поздней беременности - невынашивании (после 40 лет риск выкидыша увеличивается на 35%), преждевременных родах, различных патологиях беременности, рождении ребенка с синдромом Дауна (после 45 лет - 1 из 10), неспособности к естественным родам, разрывах родовых путей и т.д.

Оптимальным количеством беременностей и родов для «временной» женщины репродуктологи называют три-четыре, причем родить лучше после 20 и до 40 лет. Следовать этим указаниям или нет - решать вам.



Сторонников многодетности много не только среди религиозных людей и чиновников. В то же время и репродуктологи авторитетно заявляют, что беременность, заканчивающаяся родами, - сильный активизатор женского иммунитета.

Стресс или омоложение?

Всплеск защитных функций организма укрепляет здоровье матери, обладает омолаживающим эффектом, защищает от многих заболеваний - таких, как рак яичников, матки, молочных желез (чем больше детей - тем ниже вероятность заболевания). Часто приводятся в пример семьи XVIII-XIX веков, когда рожали «сколько Бог пошлет». В результате почти все время женщина вынашивала детей. У нее было всего 40-50 менструаций за всю жизнь, тогда как у современных женщин их 400-500. К 35-40 годам женщина признавалась «старухой» и выглядела соответствующе.

Раньше, в среднем, в семьях было около 7-10 детей, но и детская смертность была высока. Дело не только в низком уровне медицины и распространенных инфекциях, но и в том, что младенцы появлялись на свет ослабленными. Полноценно выносить ребенка в таком режиме родов невозможно: женский организм не успевал накопить достаточного количества витаминов и минеральных веществ.

Беременность - это огромный стресс для организма. За девять месяцев происходят глобальные изменения практически во всех системах, но основная нагрузка при-

Вы похудели с помощью диеты, но затем снова набрали вес? Эта ситуация знакома многим. Почему же потерянные килограммы так стремятся вернуться «домой»?

ПОЧЕМУ ВЕС ВОЗВРАЩАЕТСЯ?

Если после похудения вы питаетесь правильно и не переедаете, но при этом опять начинаете полнеть, возможно, причина кроется в гормонах. А именно: лептине и грелине, которые отвечают за аппетит и запасы жира в организме. Они дополняют друг друга: при их слаженном взаимодействии ожирение не развивается.

Лептин - гормон голода

Лептин в непрерывном режиме информирует головной мозг о том, поступила ли пища и сколько жира в организме. Он же подает сигнал, когда пищи недостаточно, и мозг включает «кнопку» аппетита - мы чувствуем голод. Как только мы поели, уровень лептина растет, общая тем самым мозгу: все в порядке, пищи и жиров хватает, можно запускать обмен веществ в полную силу! В результате, метаболизм и жировой обмен разгоняются. Позже уровень лептина снижается до нормы, а мы чувствуем себя сытыми.

Что же происходит, когда мы сидим на диете? В процессе похудения организм теряет жиры и, следовательно, вырабатывает меньше лептина. Мозг воспринимает невысокий уровень этого гормона как сигнал о том, что организму не хватает пищи, и запускает механизм повышения аппетита. Одновременно замедляется и обмен веществ. Именно низким уровнем лептина во время диеты объясняется то, что вес в какой-то момент «встает» и больше не снижается. Говоря простым языком, организм думает, что наступили голодные времена, замедляет все физиологические процессы и переходит в режим жесткой экономии, стараясь сохранить жировые запасы для выживания.

Казалось бы, рецепт лечения ожирения - проще некуда: принимать дополнительный лептин в виде препарата. Однако у большинства полных людей имеется такая патология, как нечувствительность к лептину. Суть ее в том, что мозг не распознает рост уровня лептина и продолжает подавать организму сигналы голода.

В итоге человек постоянно хочет есть, его порции становятся все больше, а пища - калорийнее. И все же ученые не перестают вести поиски лекарства, которое поможет избавиться от нечувствительности к лептину.

Грелин - гормон роста жиров

Грелин стимулирует рост жировых отложений в организме и является своего рода антиподом лептина. Чем выше его уровень, тем сильнее чувство голода. И наоборот - после того как мы насытились, уровень грелина понижается.

Есть хорошие новости для тех, кто борется с лишним весом. Недавно португальские ученые разработали вакцину против ожирения, которая способствует выработке антител на грелин. Препарат должен заставить мозг и тело ощущать сытость. При испытании на мышах вакцина уже показала достойные результаты.

Нужно действовать!

Ждать появления в аптеках препаратов, способных обуздать строптивые гормоны, не стоит. Бороться с лишними килограммами можно и нужно уже сейчас! Ведь на чувствительность к лептину и его уровень в крови влияет наш образ жизни - питание, физическая активность, режим сна и наличие стрессов.

Зачем нужна мотивация?

В процессе похудения важна мотивация - то, ради чего мы хотим сбросить вес. Это могут быть красивое платье, в которое вы мечтаете влезть, или новое место работы, куда ищут работников с модельной внешностью. Как только вы достигаете своей цели, мотивация теряется. Организм считает, что поддерживать вес больше не требуется, и начинает вновь набирать килограммы. Лучше, когда мотивация долгоиграющая - например, жизнь в здоровом и красивом теле.



Высыпайтесь. При хроническом недосыпании уровень грелина стабильно держится на высоком уровне, стимулируя чувство голода и ускоряя набор килограммов. Ложитесь спать до 23:00: гормон сна мелатонин, который вырабатывается в темное время суток, тоже участвует в жировом обмене. Неслучайно люди, работающие в ночную смену, больше других склонны к лишнему весу.

Худейте постепенно. Избегайте быстрых диет и голодания: они дают лишь временный эффект, после чего вес вернется с «привесом». Придерживайтесь комфортной и сбалансированной по микро- и макроэлементам системы питания и ешьте каждые 3-4 часа, но небольшими порциями.

Снизьте уровень воспаления в организме. Оно также влияет на чувствительность к лептину. Ведите здоровый образ жизни, пейте достаточное количество воды (около 2л в день). Употребляйте продукты, снижающие воспаление и помогающие организму регулировать жировой обмен: морскую рыбу (особенно жирную), бобовые темного цвета, орехи и семена (нежареные и несоленые), льняное масло, коричневый рис, геркулес, фрукты, ягоды, овощи, а также природные жиросжигатели - имбирь, корицу, ромашку, зеленый чай, мяту, одуванчик.

Избегайте вредных продуктов. Например, рафинированных и с высоким гликемическим индексом (ГИ). Пиво также под запретом.

Занимайтесь спортом. Аэробные нагрузки помогают повышать уровень лептина.

Постарайтесь минимизировать стрессы. При нервных перегрузках организм вырабатывает кортизол - гормон стресса, который стимулирует рост жировой ткани.



КАКИЕ ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ЗИМОЙ?

**С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ ИММУНИТЕТ
ОКАЗЫВАЕТСЯ ПОД УГРОЗОЙ. ЧТОБЫ
НЕ ПОДХВАТИТЬ ВИРУС, НУЖНО ЗАПАСТИСЬ
ВИТАМИНАМИ!**

Важно, чтобы в зимнем рационе питания было достаточно натуральных ингредиентов, способных восполнить дефицит витаминов. Какие из них особенно нужны в холодный период?

А. Щит от инфекций

Благодаря витамину А, организм в состоянии противостоять разного рода инфекциям, а также начинающейся простуде. Он, наряду с витаминами В и С, содержится в шиповнике и имбире. Поэтому весьма полезно зимой употреблять настой шиповника, а чай заваривать с добавлением имбиря.

В. В холод с улыбкой

Витамины группы В нормализуют работу нервной системы и помогают избежать таких типично зимних неприятностей, как трещинки в уголках рта и сухость кожи. Обратите внимание на свежую зелень и гранаты. Последние, кстати, содержат необходимые организму аминокислоты. Их косточки богаты полезными веществами, так что лучше есть гранат вместе с ними. Одно «но»: людям, склонным к запорам, лучше воздержаться от употребления граната.

С. Идеально для иммунитета

Ученые доказали: люди, которые потребляют недостаточно витамина С зимой, чаще болеют. Он помогает предотвратить наступление острых респираторных заболеваний и смягчить симптомы в тех случаях, если болезнь все же не обошла стороной.

Кладезь витамина С в зимний период - цитрусовые и квашеная капуста. Всего 200 г капусты покрывает почти половину суточной потребности

в витамине! Она богата калием, магнием, железом, цинком, а тартроновая кислота, содержащаяся в ней, препятствует превращению быстрых углеводов в жир. Однако у этого продукта имеются противопоказания: почечная недостаточность, гипертония, камни в желчном пузыре, повышенная кислотность желудочного сока, болезни поджелудочной железы.

Д. Привет от солнца

Известно, что витамин D вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Он не только укрепляет кости, но и защищает дыхательную систему от инфекций. Вот почему так важно зимой использовать любую возможность для прогулок на свежем воздухе в солнечные дни. Но этого мало: необходимо также добавить в рацион морскую рыбу жирных сортов. Самая обычная свежемороженая сельдь - идеальный вариант по содержанию витамина D и Омега-3 жирных кислот. Можно приготовить ее на пару с травами или запечь в духовке - вкусно и полезно.

Кроме того, можно восполнить дефицит «солнечного витамина» аптечными препаратами - рыбьим жиром или витамином D-400 в капсулах.

Е. Помощь

в отопительный сезон

Этот витамин в разы усиливает действие против простудных витаминов А и С. Кроме того, он известен своим противовоспалительным действием и помощью в стабилизации клеток иммунной системы. В отопительный сезон он также помогает сохранить кожу эластичной. Чемпионы по содержанию витамина Е - растительные масла: подсолнечное, оливковое, зародышей пшеницы. Дневную

норму легко обеспечить, если приготовить салат из свежей или квашеной капусты одним из этих масел, съесть бутерброд с 2 ч. л. сливочного масла или пять миндальных орехов.

Р. Защита от бактерий



Витамин Р объединяет в себе около 150 флавоноидов. Его организм человека не способен вырабатывать самостоятельно, поэтому так ценно поступление извне. Что интересно: получаемый из разных источников, он действует по-разному. Например, витамин Р - катехин, который в избытке содержится в листьях зеленого чая, - общепризнанный антиоксидант. Он перехватывает и обезвреживает свободные радикалы, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям, восстанавливает иммунитет, обладает антибактериальными свойствами, тем самым защищая человека от простуды и инфекций.

Зеленый чай с имбирем - истинно зимний, полезный напиток. Кроме зеленого чая, витамин Р содержится в гречке, цитрусовых, но больше всего - в черноплодной рябине. Кстати, витамины С и Р усиливают действие друг друга: рекомендуется употреблять их вместе.

ZN SE. Друг за друга

Достаточное количество цинка и селена в организме держит иммунитет в тонусе и снижает риск вирусных инфекций. Витамин Е повышает эффективность селена: вот почему рекомендуется принимать их вместе. Дневная норма цинка содержится в бразильском орехе, порции рыбы, 2 ст. л. пророщенной пшеницы или трех соцветиях брокколи. Можно прибегнуть к аптечным препаратам, содержащим цинк и селен.

Отдыхай!

Русский полководец								Видискатель	
Немецкая водка	Параф по-русски		Самый крупный аэропорт Индии	Прыжок в фигурном катании	Столица Удмуртии		Неуемность говоруна		
Юношеская крайность	Автор романа "Солярис"		... зо-диака	Прием пищи при свечах					
Соленая капля на щеке				Русский живописец				Фильм Лунгина "... сирени"	
Бурлацкая тяговая веревка	Малорослый лесок				Река в Туркмении		Автор истории о Фаусте		
				Широкий пояс армяка	Строевая показуха				По-зор
<p>☺ ☺ ☺ Вчера впервые в жизни ходил на охоту. После 12-го или 13-го выстрела утка умерла со смеху.</p>			Деталь-закрепитель				Косой срез		
<p>☺ ☺ ☺ Пришел муж с работы, а я с веником стою. Он и говорит: "Убираешь или улетаешь?!"</p>			Кулачный удар	Соратник Энгельса	Камень для кладки стен	Слой, срезанный лемехом		Запись данных в компьютер	Обложка Русь данью
<p>☺ ☺ ☺ Офисное наблюдение. Чем хуже шутит начальник, тем легче выявить подхалима.</p>									
					"Три сестры" (автор)				
				Сибирская сосна				Быстрая страсть лихача	Актриса ... Будницкая
				Тайник с оружием			Пещерный человек		
								"Песня" коло-колов	
Титул президента ОАЭ	Древнейший город в мире		"И в ... звучат сердца"	Африканское красное дерево	То же, что саман		Певичка ... Желанная	Неизменный спутник икса	Высоченная волна
	Угарный газ - ... углерода		Скопление, груди				Цель игрока в пул		
					Супружеский или воинский				
	Рецензент		Действует по своей прихоти						
					"Кармен" (композитор)				
	3		Скала над ледником						



Мишель Родригес дебютировала в кино в 2000 году: обошла 350 претенденток на кастинге в картину “Женский бой” и через несколько месяцев уже поехала на Каннский кинофестиваль, где фильм взял приз молодежного жюри

МИШЕЛЬ РОДРИГЕС

О ТОМ, КАК ИЗ “СВОЕГО ПАРНЯ” ОНА ПРЕВРАТИЛАСЬ В ЖЕНЩИНУ

В новой картине “Вдовы” Стива Маккуина главную женскую роль исполняет Мишель Родригес. Истину о силе, что кроется в слабости, она постигла на личном опыте лишь к 40 годам и благодаря кино, которое оказалось для нее лучше любой терапии. Об этом и не только актриса рассказала в своем интервью.

Сегодня, когда разговоры о *women power* в кино превратились в настоящий тренд, эта миниатюрная девушка с дерзким нравом могла бы стать во главе движения за права и свободу женщин. Бойкая, яркая, спортивная,

Мишель Родригес одной из первых показала в кино девушку на ринге... а также девушку-солдата, бойца, стритрейсера и далее по списку. Она, словно играючи, обошла 350 других претенденток во время кастинга на свой первый фильм - “Жен-

ский бой” о тяготах жизни молодой боксерши, вместе с Миллой Йовович уничтожала опасных зомби в “Обители зла” и до сих пор гоняет по улицам с Вином Дизелем во франшизе “Форсаж”. “Если по сюжету ничего не взрывается или у меня нет пистолета, я просто не принимаю участия в проекте”, - шутит она сегодня.

С вымышленными злодеями Мишель сражается на экране не гонимая ради - из года в год она борется с внутренними демонами. Дочь пуэрториканца и уроженки Доминиканской Республики, она провела детство, наблюдая, как мать страдает от жестокости отца. Была исключена из пяти школ и постоянно ссорилась с бабушкой, воспитывавшей непокорную внучку согласно правилам “Свидетелей Иеговы”, а после решила вовсе отказаться от любого вероисповедания. “Я делаю что хочу, когда хочу и как хочу”, - озвучивает в интервью свой девиз Мишель, которая еще в детстве загадала, что сама будет диктовать правила своей жизни. Несколько лет назад она расторгла помолвку с бойфрендом-мусульманином, который захотел, чтобы она приняла его веру. А в 2013 году призналась, что свое счастье видит возможным рядом не только с мужчиной, но и с женщиной: “Я становлюсь старше и больше не хочу врать себе и другим о том, какая я на самом деле”.

Существует ли что-то, что ей сделать не под силу? До недавнего времени актриса была готова дать отрицательный ответ на этот вопрос, но съемки в новой картине оскароносного режиссера Стива Маккуина “Вдовы” стали поворотным моментом в ее жизни. “Я жестоко ошибалась, когда думала, что все про себя поняла. К 40 годам я узнала, что больше всего на свете боюсь собственной слабости”.

- Мишель, это правда, что поначалу вы даже не захотели играть во “Вдовах”?

- О да, я позорно испугалась. (Смеется.) Почитала сценарий и подумала: “Нет уж”. Текст мне подавали как проект о силе женщин, на бумаге же я увидела историю о героинях, которых все судят по их мужьям. Мне это просто не понравилось. К тому же, мой персонаж Линда до ужаса напоминала все

то, что я видела в своем детстве: трущобы Нью-Джерси и населяющие их женщины, готовые пожертвовать своей жизнью ради мужчин, которые в итоге предадут их; матери, вынужденные самостоятельно растить детей. Я посмотрелась на то, как это происходило с моей мамой, и не хотела повторять свой детский кошмар на экране. Я привыкла изображать на экране совсем других, сильных героинь, экшен-фильмы стали моей зоной комфорта.

- И что заставило вас выйти из этой зоны?

- Я просто встретила с самим Стивом, и он рассказал мне про свое видение кино. Что Чикаго, в котором живут наши героини, воплощает мир победившего капитализма. Что мужчины здесь достигают высоких постов, только чтобы красть, развращать и обманывать. А в эпицентре этого криминального мира - четыре женщины, которые после смерти мужей должны научиться выживать в городских джунглях. К концу его речи я готова была сказать: "Сэр, я на борту!"

- Видимо, он был очень убедителен.

- Стив просто понял про меня то, чего я сама поначалу не знала. Всю свою жизнь я использовала силу, свое мужское начало, чтобы показать всем, какая я жесткая и крутая. И только после нашего с Маккуином разговора я поняла, что мягкая, женская сила сердца, которое любит безусловно, часто оказывается куда мощней силы физической. Я наконец смогла принять многие поступки моей мате-

ри. Оказалось, что мне нужен мужчина, чтобы найти в себе настоящую женственность.

- Ваша Линда как раз такая женственная героиня?

- В начале кино она убежденный сторонник патриархата: всю свою энергию тратит на то, чтобы обслуживать идеи и желания мужчин, ставит их во главу угла. Знаете, мне почему-то сейчас вспомнились героини древнегреческих мифов, которых многие по какой-то причине считают воплощением сильных характеров. Таким людям мне обычно хочется сказать: "Солнышко, ты внимательно читал? Афина - вообще-то правая рука Зевса. Она все делает лишь согласно его намерениям". (Смеется.) Мне лично по душе другие ролевые модели, например Клеопатра.

- Наверное, было сложно перестроиться под такие установки после других ваших персонажей.

- А то! Я провела 16 лет, подчеркивая свои мужские качества. Хотела, чтобы девочки ходили в кино, смотрели на меня и говорили: "Вот это настоящая независимость". Но в итоге я так заботилась о том, чтобы избежать стереотипов о женщинах в Голливуде, что сама стала стереотипом. Ведь все это время я смотрела на себя также с мужской точки зрения, с позиции силы. Так что ничего, что было сложно. Мне полезно было стряхнуть с себя этот налет мачизма.

- Наверняка вам помогали партнерши...

- Несколько лет назад моя коллега и подруга Милла Йовович бра-



ла у меня интервью для одного издания и спросила о моей роли мечты. Я ответила: "Хочу сняться в фильме, где в главных ролях окажутся четыре женщины, а сюжет не будет касаться мужчин. Мы не станем рассказывать о том, как наши девушки мечтают выйти замуж или довольствуются ролью простых подружек". Оказалось, очень полезно иногда озвучивать свои мысли. Не прошло и трех лет, как я снялась в таком кино!

- Это кино не только о женщинах, но и об ограблении банка, и в какой-то момент вашей героине все-таки пришлось взять в руки пистолет...

- Кстати, именно эпизоды с оружием оказались для меня одними из самых сложных. Ведь на протяжении своей карьеры я почти 20 лет тренировалась в стрельбе из боевых ружей, в каждом кино кого-то убивала, это для меня как вторая натура... И тут я должна сделать вид, что никогда не держала в руках пистолет и не знаю, как с ним управляться! (Смеется.) Но знаете, на самом деле, глядя на своих партнеров, я поняла одну вещь: многие женщины не осознают, что они от природы отличные стрелки и при желании смогут нажать на курок как надо. Так что, парни, лучше не шутите с нами!



Актриса умеет стрелять из ружья, увлекается скайдайвингом и любит гонять на большой скорости. Но, при этом, никогда не откажется от выхода на красную дорожку в платье и на каблуках



ЕСЛИ В БРАКЕ СКУЧНО

Семейная лодка чаще разбивается не о бытовые проблемы, а о недостаток ярких эмоций и ощущений.

Попробуйте пожаловаться на скуку в браке своим мамам и бабушкам. Скорее всего, они поднимут вас на смех. В их времена было не до скуки. Утром отстоишь очередь в туалет в коммунальной квартире, а вечером - очередь в ресторане, постираешь вручную белье - скучать некогда. И действительно, проблема рутины и скуки в семейной жизни стала такой актуальной именно в нашу комфортную и благополучную эпоху. Почему так происходит?

ИСТОРИЧЕСКАЯ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ

В прежние времена брак был настоящей необходимостью. Вдвоем было проще вести хозяйство, налаживать быт, решать финансовые проблемы. Рожденные в законном браке дети становились гарантией благополучной старости. Поэтому отношение к супружеству было более утилитарным: мы вместе, потому что в одиночку нам не выжить. Сегодня ситуация изменилась: мужчинам теперь не нужна жена, чтобы не умереть с голоду и ходить в чистых рубашках. С этими функциями многие справляются сами. И женщины больше не нуждаются в кормильце: каждая может заработать себе на хлеб с маслом. Теперь во главу угла ставятся идеалы романтической люб-

ви и рождение детей. Но романтика из отношений улетучивается довольно быстро, и на место ей приходит скука повседневности. Подобная метаморфоза случается со всеми, но этому можно противостоять.

«МЫ ТАКИЕ ЗАНЯТЫЕ!»

Наталья и Олег женаты десять лет, воспитывают сына, оба строят успешную карьеру. Хотя, если говорить честно, ребенок воспитывается бабушками, а родители все время пропадают на работе. Постепенно Наталья начала чувствовать неудовлетворенность от своего вполне успешного брака: «Мне просто стало скучно дома. У нас с мужем так мало свободного времени, что когда мы проводим время вместе, то все время обсуждаем какие-то банальности: то ремонт, то школу для сына, то меню на ужин. Ни на что другое просто нет времени».

Раздражение и скука часто возникают там, где у партнеров нет возможности остаться наедине. С маленькими детьми это практически невозможно, а потом утрачивается бесценная привычка быть вдвоем и наслаждаться обществом друг друга. Поэтому нужно прилагать сознательные усилия, чтобы найти время на поход в кино, ужин в кафе или секс.

«МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ!»

Люди меняются. Мужчина, за которого вы вышли замуж, и мужчина, с которым вы прожили вместе десять лет, - это не один и тот же человек. Вы брали в мужья веселого балагура и любителя активного отдыха, а он постепенно превратился в ленивого лежебоку, который мечтает все воскресенье провести на диване перед телевизором. Изменения бывают неожиданными и не всегда приятными. Вдруг вы обнаруживаете, что рядом с вами чужой человек. Пропали общие темы для разговоров, и вы не знаете, чем заняться, когда остаетесь наедине.

Чтобы спасти брак, нужно заново найти «точки соприкосновения». Как вы проводили время, когда были влюблены и не могли наглядеться друг на друга. Помните, как каждые выходные выбирались в парк погулять? Попробуйте вернуться в то время и возродить былые традиции. Или подумайте, о чем вы всегда мечтали вместе, но так и не смогли осуществить. Съездить за границу, например. Но тогда вы были нищими студентами, а сейчас вполне можете позволить себе подобный вояж. Былые мечты могут снова объединить вас, дать тему для обсуждений и развеять скуку.

«МЫ ТАКИЕ ЛЕНИВЫЕ!»

Виктория уже давно жалуется на скуку в семейной жизни: «Пришли мы вечером домой, поужинали, вяло обсудили дела на работе и уткнулись в телевизор или телефон. И так каждый день. Даже отдыхать мы ездим в один и тот же отель в Кобулет. Уже пять лет подряд. А сексом занимаемся исключительно в субботу вечером - это время удобно для нас обоих». Звучит и правда тоскливо. Однако проблема в том, что Вика хоть и жалуется на скуку, но ничего не делает, чтобы внести разнообразие в семейную жизнь. Если она будет ждать инициативы от мужа, то так до конца жизни и будет ездить в Кобулет и смотреть телевизор по вечерам.

Грустно это признавать, но ждать, что в семье мужчина будет массовиком-затейником, не приходится. Чаще всего они с радостью переключаются на организацию досуга на женские плечи. Поэтому, встряску придется организовывать самой. Это может быть совместный проект, который будет интересен вам обоим - например, постройка и обустройство дачи. Или совместное хобби. И если мужчина охотно откликается на ваши предложения, значит, не все потеряно.

Так уж устроен человек, что для новых начинаний ему нужна точка отсчета. Это может быть праздник, красивая дата или просто начало новой недели. Но самый идеальный вариант - новый год!

ПОЧЕМУ НОВОГОДНИЕ САМООБЕЩАНИЯ НЕ РАБОТАЮТ?

Желание человека что-то поменять с начала года вполне понятно. В конце декабря люди, как правило, замучены предновогодней гонкой и отчетами на работе, спешной подготовкой подарков и планами на праздничную ночь. Они оглядываются назад, анализируют оставшиеся позади двенадцать месяцев и сожалеют о том, что не успели сделать или сделали не так, как хотелось.

Желание что-то поменять в жизни появляется спонтанно. Нет времени подумать о нем, разложить все по полочкам, подготовиться и оценить свои возможности. На эмоциях люди просто дают себе обещание, чтобы войти в новый год с новыми надеждами. В голове мелькают мысли «я похудею», «избавлюсь от вредных привычек», «найду новую работу», «стану добрее»...

Но когда январь вступает в свои права, становится понятно, что идти по намеченному пути не так-то просто. Случаются срывы, которые люди тут же именуют провалами.

СЛЕДУЕМ ПЛАНУ

Обещание начать новую жизнь ничем не отличается от любой другой цели. Чтобы она стала реальностью, не стоит пропускать этап подготовки. Лучше за несколько недель начать готовиться. Не успели? Сдвиньте точку отсчета!

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОДГОТОВКА?

1. Спросите себя: «Что именно меня не устраивает в жизни?» Можете выписать свои недовольства по пунктам. Желательно, чтобы их было не более 2-3. Помните, вы не можете изменить сразу все, лучше начинать постепенно.

2. Поставьте конкретные цели. Например, не просто «начать заниматься спортом», а «каждый вторник и четверг в 08:00 ходить в спортзал». Если какая-то из целей кажется вам слишком объемной, разбейте ее на подзадачи. Так будет проще!

3. Найдите мотивацию и источники вдохновения. Без этого - никуда! Если вы не будете знать, для чего вам изменения, они просто не произойдут с вами. А вдохновение необходимо, чтобы не сой-



С ЯНВАРЯ НАЧНУ!

Многие люди дают себе обещание с нового года начать новую жизнь. Но заканчиваются праздники, и запал пропадает. Почему так получается?

ти с намеченного пути. Могут вдохновить занятия творчеством, общение с близкими людьми, танцы и т.д.

4. Создайте группу поддержки. Многие достигают большего, если рядом есть группа поддержки - близкие люди. Они и подбодряют, и поругают, если вы дадите слабину. Правда, некоторым проще двигаться вперед в одиночку. Что ж, если это ваш случай, - пожалуйста.

5. Отслеживайте успехи. Заведите специальный дневник, в котором будете в произвольной форме рассказывать о своих удачах на пути к новой жизни. Доказано: чем больше вы обращаете внимание на достижения, гордитесь ими, тем легче двигаться дальше.

ЭТО ПОМОЖЕТ!

Психологи советуют тем, кто решил начать новую жизнь с нового года, провести перед этим несколько символических ритуалов.



Для настроения

В жизни каждого мужчины бывает три периода: когда он верит в Деда Мороза, когда не верит и когда он сам Дед Мороз!

Очистить пространство для чего-то нового. Как в вашей жизни может что-то измениться, если она захлавлена? Избавьтесь от старых вещей, проведите ревизию гардероба, очистите телефон от ненужных фото и сообщений.

Сделать уборку. И речь сейчас идет не о ваших мыслях, а о вполне приземленных вещах - уборке в квартире.

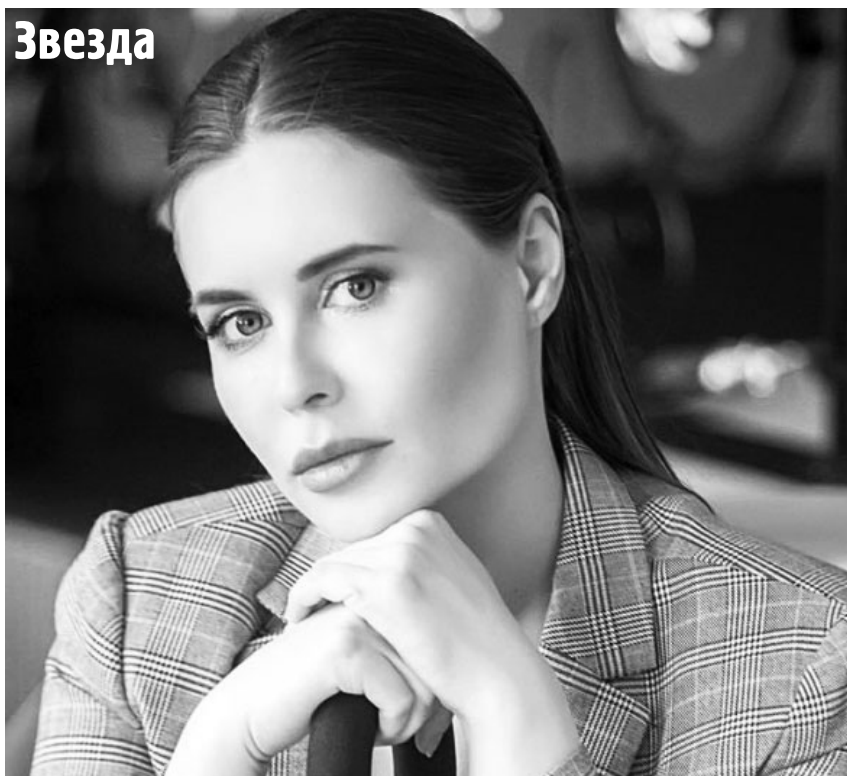
Отпустить прошлое. Если это необходимо, перестаньте общаться с людьми, которые не делают вас лучше, отнимают энергию и тянут вниз. Закройте дверь в прошлое, чтобы открыть дверь в будущее.

Если вдруг все же что-то пошло не так, не получилось - не ставьте крест на идее начать новую жизнь. Позвольте себе ошибаться. Изначально определите, что у вас есть три шанса. Если пообещали себе в грядущем году сбросить вес, съеденная шоколадка не сможет все испортить. Вы будете знать, что у вас есть еще две попытки!

НА ЗАМЕТКУ

В начале года составьте, так называемый, «Список 100». Включите в него 100 желаний, которые, по вашему мнению, непременно должны у вас сбыться в 2019 году. В нем могут быть как глобальные мечты, так и незначительные. Составляя список, вы получите невероятный заряд позитива для начала новой жизни.

Звезда



ЮЛИЯ МИХАЛКОВА

Уральский бриллиант

Она - единственная девушка в сплоченной команде «Уральских пельменей»! А еще она поет, снимается в кино, занимается благотворительностью и мечтает, чтобы в сутках было как минимум 30 часов.

Ей всегда хотелось сделать для людей что-то полезное и стоящее. Отсюда и попытки пробиться в политику, пока безуспешные. Но Юля не отчаивается. «Моя цель - стать министром культуры», - говорит она как бы в шутку. Как бы...

«БУДУ ВЫСТУПАТЬ!»

В детстве девочки обычно мечтают стать актрисами или певицами, а Юля хотела быть... депутатом. В 90-е на Урале, как и во всей стране, кипели политические страсти, ее бабушка нередко ходила на митинги и собрания. Юле было так интересно! Ей нравились все эти дяди и тети, выступавшие с трибуны. Юля говорила: «Вырасту, тоже буду выступать». Так и получилось. Вот только выступать Михалкова стала не за трибуной, а на сцене.

Но мечту стать политиком Юля не оставила: она дважды пыталась стать депутатом. Обе попытки закончились неудачей, но не потому, что девушку не поддержали избиратели, скорее возражения были у вла-

стей. Но Михалкова не отчаивается! Может, третий раз окажется успешным.

Она родилась в маленьком городке Верхняя Пышма под Екатеринбургом. Воспитанием девочки занималась бабушка с дедушкой. Маме, оставшейся без мужа, приходилось работать на двух работах. В понедельник она уезжала в Екатеринбург, а возвращалась только на выходные. Юля иногда ездила в большой город, и ей там нравилось абсолютно все - высокие дома, огромные магазины, широкие улицы.

Училась Михалкова неровно: то проснется интерес к наукам и идут сплошные пятерки, то станет скучно и нахватает двоек. В таких случаях бабушку вызывали в школу и рекомендовали быть с девочкой построже. Та возвращалась домой и удивлялась: «Как же тебе двойку поставили? Ты же у нас умненькая!» - «Да это не мне, - успокаивала ее Юля. - Они перепутали».

В ТЕАТР ЧЕРЕЗ КВН

После школы Юля долго

раздумывала, куда поступать. К тому моменту она успела поработать в молодежной программе на телевидении Верхней Пышмы, вела новости, и ей это очень нравилось. Да что там, она чувствовала себя звездой, хоть передачу смотрели всего несколько тысяч человек. Ей говорили: «У тебя есть артистические задатки, попытай счастья в театральном». И она даже ходила к репетитору, готовилась. Но в последний момент испугалась огромного конкурса и поступила в педагогический университет.

Там процветал КВН. С первого курса Юля попала в университетскую команду, и учиться сразу стало веселее! Все свободное время, а порой и часть учебного, занимали репетиции, игры, фестивали. Она играла в женской команде «Не парни», которую организовал один из участников «Уральских пельменей» Сергей Ершов. Когда «Пельменям» нужны были актрисы на женские роли, они приглашали кого-нибудь из девочек. Так Юля впервые познакомилась с легендарной командой.

После второго курса девушка ушла из педагогического и подала документы в театральный. Наконец почувствовала в себе силы и уверенность, необходимые для победы в огромном конкурсе. И поступила! Четыре года она обучалась любимой профессии, но КВН при этом не бросала, просто не мыслила жизни без него.

«Пельмени» приглашали ее все чаще: с ней легко работалось, она не капризничала, могла сыграть любую роль и, что немаловажно, нравилась зрителям. Когда у мэтров КВН началась новая жизнь - их пригласили сниматься на телевидении - они объявили кастинг. И, просмотрев десятки претенденток... снова позвали Юлю. Только она идеально вписывалась в команду и устраивала всех!

В 2009 году у Юлии Михалковой началась новая, интересная и увлекательная жизнь. Она официально стала членом команды «Уральские пельмени» и очень быстро обрела популярность.

ЗВЕЗДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Юлю, так же, как ее коллег по команде, часто спрашивают: «Почему вы не переезжаете в Москву?» Этот вопрос ее всегда удивляет. Она совершенно искренне любит Екатеринбург и считает его лучшим городом на земле. В детстве он был для нее недосыгаемой мечтой, теперь она его покорила, стала всеобщей любимицей. Зачем ей Москва с ее странными нравами, вечной спешкой и суетой?

Михалкова, выросшая в небольшом уральском городке, всегда

разговаривала, как и все ее землячки, на характерном местном наречии. Попав в КВН, она поняла, что надо срочно учиться говорить правильным и красивым языком. За дело девушка взялась рьяно: за год избавилась от уральского говора и приобрела правильно поставленную речь. А потом, как только появилась возможность, Юлия открыла в Екатеринбурге Центр правильной речи «Речевик», где взрослые и дети теперь могут не только научиться говорить без ошибок, но и приобрести ораторские навыки.

Михалковой всегда хотелось что-нибудь сделать для родного города и горожан. Десять лет назад она организовала детский фонд «Счастье», который помогает сиротам и детишкам с особыми потребностями. Нередко две подопечные ей организации сотрудничают: проводят совместные стихотворные конкурсы, где юных чтецов сначала учат правильно говорить, а потом награждают подарками. «Мне нравится видеть горящие глаза детишек», - признается Юлия.

НЕ СПУГНУТЬ СЧАСТЬЕ

«Я в команде как бриллиант в колье», - говорит Юлия. Несмотря на то, что периодически с «Пельменями» выступают разные актрисы, ни одна из них не задерживается надолго. А Юлия с парнями с тех самых пор, как они из команды КВН превратились в телевизионное шоу и стали регулярно сниматься для телеканала СТС.

Между тем, как признается сама актриса, «Пельмени» ее бриллиантом не считают: для них она - свой парень, с которым можно вести себя совершенно свободно. «Думаю, если я начну при них переодеваться, они даже головы не повернут», - смеется Юлия.

А как же у девушки, постоянно окруженной мужским вниманием, обстоят дела с личной жизнью? Несколько лет Юлия встречалась со своим земляком, молодым депутатом Законодательного собрания Свердловской области Игорем Даниловым. В то время она часто рассказывала о нем в интервью, делилась фотографиями в социальных сетях, строила планы, даже говорила о замужестве. Но в 2014 году они расстались.

С тех пор Юлия практически ничего не рассказывает о личной жизни. Известно, что она около года была одна, а потом встретила мужчину своей мечты. Он пришел на концерт «Пельменей», потом зашел за кулисы, осыпал Юлю комплиментами и... девушка влюбилась. Они вместе уже три года, но актриса скрывает от общественности имя своего возлюбленного,

НЕ ПУСТИЛИ В ПОЛИТИКУ

Юлия давно и планомерно стремилась в политику: в 2014 году она была помощником депутата в родном Екатеринбурге, в 2015 стала помощником вице-спикера Законодательного собрания. А в 2016 году «Единая Россия» проводила праймериз - предварительный отбор депутатов Государственной думы. И Михалкова решила наконец-то попробовать осуществить мечту, выставив свою кандидатуру на голосование. К огромному удивлению политтехнологов, ей удалось набрать огромное количество голосов и занять третье место по краю. Она была невероятно счастлива - ее поддержали тысячи избирателей! Но, оказалось, праздновать победу рано.

Региональные власти не захотели видеть артистку юмористического шоу в своих рядах: это выглядело несерьезно и подрывало их авторитет. К тому же, до выборов она успела сняться в эротической фотосессии в журнале «Максим», а во время дебатов позволила себе несколько провокационных высказываний. В общем, оказалась очень неудобной персоной. Но запретить ей участвовать в выборах в приказном порядке никто не мог. Пришлось уговаривать, привлекая «тяжелую артиллерию»: только после личной просьбы митрополита Екатеринбурга Юлия согласилась снять свою кандидатуру с голосования.

Но на этом девушка не успокоилась - всего лишь сделала передышку на два года. Этой осенью проходили выборы в Екатеринбургскую городскую думу, и Юлия, основательно подготовившись, выставила свою кандидатуру. Поначалу все шло хорошо: она начала агитацию, познакомилась горожан со своей предвыборной программой. Но ее снова лишили возможности стать депутатом: по иску ее соперника суд при-



Фигуре артистки завидуют многие, но никаких секретов у Юли нет - спорт и здоровое питание!



В мужском коллективе Михалкова чувствует себя как рыба в воде. Здесь ее в обиду не дадут!



Юлия не боится быть смешной. Наоборот, перевоплощаясь в причудливые образы, она раскрывает новые грани своего таланта

нял решение отказать Михалковой в регистрации. Никакие встречные иски не помогли. Госдума Екатеринбурга не готова видеть в своих рядах такую «несерьезную» коллегу!

Но Юлия не отчаивается: она собирается доказать всем, что может быть ответственной и серьезной. И планирует снова попробовать свои силы в политической карьере, даже, возможно, стать министром культуры.

У многих возникает вопрос: как ей удастся все успевать? Выступать с командой, сниматься в кино и рекламе, руководить Центром правильной речи, заниматься благотворительностью. Да еще и постоянно изучать политическую обстановку, держать руку на пульсе! «Чем больше у меня дел, тем больше я успеваю», - говорит Юлия Михалкова. Она не любит бездельничать, ей даже на отдыхе «постоянно хочется заняться чем-нибудь полезным».

Для нее идеальная жизнь - это плотное расписание, когда одно интересное дело сменяет другое, когда нужно одновременно успеть в тысячу мест и сделать все сразу. Вот тогда она чувствует, что живет полной жизнью. И получает от нее огромное удовольствие!

ГРУЗИНСКИЙ ОПЕРАТОР НОМИНИРОВАН НА ПРЕСТИЖНУЮ ПРЕМИЮ В США

Грузинский оператор Георгий Швелидзе номинирован за работу в кинокартине «Намме» на ежегодную премию Общества американских кинооператоров, которая будет вручаться за выдающиеся достижения в сфере кино уже 33-й раз, говорится в сообщении Национального центра кинематографии Грузии.

Американское общество кинооператоров (American Society of Cinematographers, ASC) — профессиональная организация, основанная в 1919 году путем слияния организаций Cinema Camera Club и Static Club of America. Это старейшее и самое почетное общество кинооператоров, членами которого могут стать только кинооператоры и эксперты по спецэффектам по приглашениям действующих членов.



Работа Швелидзе представлена в номинации под названием Spotlight Award. Вместе с ним в этот раз победят операторы таких фильмов как «Девочка» (Франк Ван Ден Иден), а так-

же «Всадник» (Джошуа Джеймс Ричардс).

Также в число номинантов попали такие известные фильмы, как «Звезда родилась», «Рома», «Йеллоустоун», «Холодная война» и другие.

Примечательно, что это не первый случай, когда оператора грузинского фильма представили на этой значимой премии. В 2017 году в этой же номинации получил награду известный оператор Горка Гомеза Андре за фильм «Чужой дом» Русудан Глурджидзе.

Драма «Намме» — это история о молодой грузинской девушке, надленной сверхсилой. Она живет в деревне в высокогорной Аджарии и помогает односельчанам, излечивая их от разных недугов. «Намме» является копродукцией Грузии, Латвии и Франции.

НАЗВАН ЛУЧШИЙ МУЗЫКАНТ 2019 ГОДА



«Би-би-си» опубликовал ежегодный рейтинг многообещающих музыкантов, которые призваны стать лучшими артистами 2019 года. Список содержится на сайте BBC Sound of 2019.

На первом месте оказался 23-летний француженско-британский рэпер Octavian. Как отмечают авторы рейтинга, в подростковом возрасте артист несколько лет был бездомным, но продолжил создавать музыку и записал вирусный хит, чем привлек внимание рэпера Дрейка.

Вторую строчку заняла американка King Princess. Замыкает первую тройку ис-

полнительница Grace Carter. В топ-10 также попали slowthai, Rosalma, Dermot Kennedy, Ella Mai, Flohio, Mahalia и Sea Girls.

Sound of... — ежегодный опрос, проводимый корпорацией BBC с 2003 года, который определяет новых перспективных исполнителей популярной музыки. Список составляют по результатам опроса критиков, продюсеров, теле- и радиоведущих, редакторов журналов и сайтов и известных блогеров. В разное время победителями становились 50 Cent, Адель, Элли Голдинг, Джесси Джей и Сэм Смит.

«ФАВОРИТКА» МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ 11 ПРЕМИЙ ВАФТА

Объявлены номинанты на 72-ю премию Британской академии кино и телевизионных искусств ВАФТА, чья церемония состоится 10 февраля в Альберт-холле. Список претендентов опубликован на сайте академии.

Наибольшее количество номинации у «Фаворитки» Йоргоса Лантимоса. Ленте могут достаться 11 «бронзовых масок» за лучший фильм, лучший британский фильм, режиссерскую работу, оригинальный сценарий, женскую роль (Оливия Колман), женскую роль второго плана (Эмма Стоун, Рэйчел Вайс), работу художника-постановщика и художника по костюмам, монтаж, операторскую работу и грим.

На звание лучшего фильма также претендуют «Звезда родилась» Брэдли Купера, «Зеленая книга» Питера Фаррелли, «Рома» Альфонсо Куарона и «Черный клановец» Спайка Ли. Среди британских картин на победу могут рассчитывать «Богемская рапсодия» Брайана Сингера, «Зверь» Майкла Пирса, «Стэн

и Олли» Джона С. Бейрда и «Маккуин» Айана Бонхота и Питера Эттедги. В анимационную номинацию включены «Суперсемейка 2» Брэда Бёрда, «Остров собак» Уэса Андерсона и «Человек-паук: Через вселенные» Боба Персичетти, Питера Рэмси и Родни Ротмэна. «Рома», «Дог-ман» Маттео Гарроне, «Капернаум» Надин Лабаки, «Магазинные воришки» Хирокадзу Корээды и «Холодная война» Павла Павликовского победят за звание лучшего иностранного фильма.

Среди режиссёров, помимо Лантимоса, номинированы Куарон, Купер, Ли и Павликовский. Лучшим актёром могут признать всё того же Брэдли Купера («Звезда родилась»), Рами Малека («Богемская рапсодия»), Кристиана Бейла («Власть»), Стива Кугана («Стэн и Олли») и Вигго Мортенсена («Зеленая книга»). В женской категории представлены Гленн Клоуз («Жена»), Леди Гага, Мелисса Маккарти («Сможете ли вы меня простить?») и Виола Дэвис («Вдовы»).

ДЖИМ КЕРРИ РАССЕКРЕТИЛ СВОЮ НОВУЮ ВОЗЛЮБЛЕННУЮ

В этом году на церемонию вручения премии «Золотой глобус» актер Джим Керри приехал не один. На красной дорожке он появился в компании своей коллеги по сериалу «Шучу» Джинджер Гонзага. Весь вечер Джим и Джинджер не отходили друг от друга. Кстати, в сериале они тоже играют влюбленных.


Джим Керри попал в число претендентов на статуэтку в номинации «Лучший актер в комедийном сериале»

именно за роль в проекте «Шучу». Несмотря на то, что «глобус» ему не достался, Джим светился от счастья, позируя фотографам вместе со своей подругой Джинджер на after-party «Золотого Глобуса».

Джинджер Гонзага довольно известная в Америке актриса, режиссер и продюсер. Она работала над такими комедийными проектами, как «Третий лишний», «Миллеры в разводе», «Конь Боджек».

Это первые отношения, о которых Керри решил заявить публично. Напомним, что три года назад экс-возлюбленная Джима Керри — визажист Катриона Уайт — совершила самоубийство через неделю после расставания с актером. Ее законный муж обвинил во всем Керри — по его словам, актер снабжал Катрину психотропными веществами. Все обвинения были сняты с Джима Керри только в феврале прошлого года.

Ваш любимый сканворд

Посуда для жарки	1	Договор о бартере	Место для сушки снопов	Оранжевая... в ЮАР	"Лицо" дома	Адамово яблоко	"Самосъем" в фотокамере	Ласточный зверь	Человек с плакатом	Дуракам... не писан
					Стихотворение Лермонтова					
Чудище болотное	"Я буду вместо нее твоя..."						Одежда Августа			
					Металлический снаряд					
Ее волосы — созвездие	Жители Квебека						Мучная сеялка			
		 <p>1</p> <p>Герой Карло Коллоди</p>								
Авантюра	Увеличительное стекло					Там, где солнце встает	Ловушка на зверя	Дуэлянт с быком	Порабощение	
Труа	Кремень					Мера веса алмазов	"Шкура" осины			
Рефлектор	Сцена						Вышивка		Баш на баш	
			Якорь-кошка	Ящик из бересты	Перебранка	Предел, норма				
"Кулан" по-другому	Бургерша				Копия	Российский мотоцикл				
			Войско хана			Виноградная ветка				
"Цветной" гриб	Чавыча, нерка	Растение для удочек	Званный ужин			Зимняя куртка	Открыл Америку		...Литвинова	
			Хлопоты		Одноклеточное	Часовой якорь				
Впадина для стока	Детина					Режиссер Серджио...				
				"Зеленая...", Стивен Кинг			Так звали Сойера	Высокая температура		
Ленточка для отделки	Детеныш толеня					Морозная погода				
				Автомат-кассир						
Кусок ткани	Трос из пеньки					Парфюмерное вещество				



СУЖЕНЫЙ МОЙ, РЯЖЕНЫЙ

Даже тем, кто не верит в гадания, приходится признавать: иногда они сбываются. И тут уж сколько ни бегай от судьбы, сколько ни пытайся ускользнуть, она настигнет!

Моя новогодняя история началась совсем невесело. Приближались праздники, все вокруг хлопотали по поводу подарков, а мне поставили смену ровно на 31 декабря. Я работала в городской больнице: работа мне нравилась, разве что иногда случались подобные сюрпризы с незапланированными дежурствами. Но, что поделаешь...

Поддержал меня только сосед Макс, он же по совместительству друг и бывший однокурсник. Он работал врачом, но в другой клинике, и тоже должен был дежурить в новогоднюю ночь.

- Ничего, Танюшка, прорвемся! -

подбодрил он меня, встретив на лестничной площадке.

Я улыбнулась в ответ и поспешила домой. Так и не научилась спокойно реагировать на его глупую улыбку и пристальный взгляд. Макс влюблен в меня еще с института. Но, что поделаешь... Не всегда чувства оказываются взаимными.

НЕ СХОДИТЬ ЛИ В... БАНЮ?

Радовало одно: на Рождество у нас с подругами были грандиозные планы. Лиза с Машей пригласили меня на дачу, за город. Там можно было подышать свежим воздухом, попариться в бане, да и просто от забот насыщенных отдохнуть. Вечер

выдался душевным: баня нас взбодрила, а глинтвейн зарядил праздничным настроением. Так что, когда Лиза предложила погадать, мы с Машей эту идею сразу поддержали.

Лиза гадала на картах. Маше предсказала хлопоты, себе - дальнюю дорогу. Передо мной же подруга положила валета червей и уверенно заявила:

- Суженый тебе выпал. Валет - значит, молодой. Черви - следовательно, суженый твой совсем рядом: или вы уже знакомы, или вот-вот познакомитесь.

Я лишь фыркнула, будучи уверенной, что толкование Лиза выдумала только что. Маша была того же мнения:

- Карты и врать могут. Самое правдивое гадание на суженого - в бане, с зеркалами и свечами.

Лизу взяла обиды за карты, она принялась спорить с Машкой. А мне вдруг в голову пришла шальная мысль: а если и впрямь гадание мне подскажет, как жизнь сложится? Я прервала перепалку подруг заявлением:

- Пойду гадать в баню!

Меня усадили в темной, еще не остывшей бане. Передо мной и позади меня Маша поставила два зеркала. Лиза зажгла свечи, и зеркала миглом превратили скромное трепыхание пламени в настоящую огненную гирлянду.

Подруги вышли, а я осталась одна. Вглядывалась в стоящее передо мной зеркало, надеясь увидеть там суженого-ряженого. До того старалась, что перед глазами замелькали черные точки. Я зажмурилась, опять открыла глаза и поняла, что точки не исчезли, а, наоборот, стали больше и сплелись в человеческий силуэт.

Я сидела, будто пригвожденная, и смотрела, как из зеркала на меня кто-то идет. Силуэт становился четче, я разглядела, что в одной руке он держит что-то, похожее на дубинку. Не выдержав, я завизжала и выбежала прочь из бани.

КАРТЫ ПРАВДУ ГОВОРЯТ

Подруги до утра успокаивали меня. О «банном» инциденте я постаралась забыть. Только соседу Макс об этом рассказала, когда мы с ним, впервые в новом году, столкнулись на лестничной площадке.

- А ты, оказывается, девушка отчаянная! - рассмеялся Макс. - Когда в следующий раз в баню соберешься, меня с собой возьми, буду от тебя женихов незваных отгонять.

С подругами я увиделась лишь месяц спустя, зато по весьма радостному поводу. Маша с мужем купили наконец-то квартиру для их большой семьи. Подруга, воодушевленная перемнами, сияла и кокетничала:

- Теперь у меня столько хлопот! Надо детскую обустроить, кухню закатать, сантехнику в ванной помянуть...

Слово «хлопоты» прочно засело в моей голове. Хотя, казалось бы, что необычного? Любой переезд - это всегда хлопоты. Вспомнила я об этих рассуждениях еще спустя месяца, когда мы с подругами снова собрались вместе, но уже по другому поводу. Павла, ухажера Лизы, отправляли в командировку на Дальний Восток на целых девять месяцев. И он позвал Лизу с собой, несмотря на то, что знакомы они всего полгода, Подруга согласилась без раздумий, ведь это было почти предложением руки и сердца: человека, на которого у тебя нет серьезных планов, звать с собой на край света не будешь. Лиза уволилась с работы, убедив родителей, что поступает правильно. И все равно накануне отъезда нервничала:

- Нам ведь через всю страну лететь, такая дальняя дорога!

Станным образом эта фраза напомнила мне о рождественском вечере в дачном домике, о потрепанной колоде карт в Лизиних руках. И тут меня осенило: да ведь ее предсказания сбываются! Сулила она Маше хлопоты - и случился у них переезд. Себе нагадала дальнюю дорогу - и впрямь улетела на Дальний Восток. Мне же тогда выпал валет червей - жених, который совсем рядом... Догадка эта показалась такой сумасбродной, что подругам я даже рассказывать не стала. Только у Макса по-приятельски поинтересовалась, бывает ли такое, что судьба твоя ходит где-то рядом, а ты ее не замечаешь.

- Конечно, бывает, - заверил меня сосед и отчего-то покраснел. - Наверное, когда общаешься с человеком долго, привыкаешь к нему, вот и не представляешь его в роли возлюбленного.

ВЕРЬ СВОЕМУ СЕРДЦУ

В апреле мысли о том, что рождественское гадание было правдивым, взбудоражили мою голову вновь. К нам в больницу пришел работать новый врач Алексей, симпатичный и улыбчивый. Приехал он из соседней области. Там, на малой родине, у него остался сын от прошлого брака. Почти сразу после трудоустройства в бухгалтерию прислали исполнительный лист по алиментам, согласно которому Алексей полгода никаких денег для сына не переводил.

Глядя в честные голубые глаза нового врача, невозможно было представить, что он способен обделит собственного ребенка. Кто знает, может, он деньги наличными отдавал, без чеков, а бывшая жена подала в суд задним числом? В чем-то подобном я пыталась себя убедить,

уж очень Алексей мне нравился.

Наши чувства оказались взаимными: недели через две после знакомства Алексей пригласил меня на свидание. Закрутились наши отношения стремительно, и я не сомневалась, что наконец-то встретила свою судьбу. Решили жить у меня, в квартире, которая от тети досталась. Привела Лешу к родителям, познакомила. Они в особый восторг не пришли, считая, что мужчина должен обеспечивать женщину кров, а не наоборот. Я же рассуждала иначе: главное, не где жить, а с кем.

Жили мы сначала неплохо, любовь кружила мне голову. Немного смущало то, что Леша плохо отзывался о бывшей жене, но я это близко к сердцу не принимала - мало у кого получается остаться друзьями. Прочие тревожные звоночки я и вовсе мимо ушей пропустила.

Леша практически полностью жил за мой счет - свои деньги он, якобы, отправлял сыну и отдавал давно взятый кредит, продукты домой почти не покупал, а уж требовать с него денег за проживание мне бы и в голову не пришло. Он часами сидел в телефоне, улыбался, с кем-то переписывался. На мои расспросы отвечал, что общается с друзьями, но зачем-то поставил на телефон пароль. Месяца через три после того, как мы с Лешей стали жить вместе, Аня Зотова, медсестра из хирургии, вдруг спросила:

- Вы что, с Алексеем расстались? Видела вчера, как он с нашим интерном Настей обжимается.

Аню я заверила, что у нас с Лешей все хорошо, что она просто обозначилась, но неприятный осадок от разговора остался. Стыдно признаться, но я решила проверить Лешин телефон. Тайком узнала пароль и, пока любимый спал, выяснила, что он переписывается одновременно с десятком барышень, предлагая им встретиться.

Поделиться тревогами с подругами я не могла: у Маши дети разболелись, а Лиза все еще была на Дальнем Востоке. Обсуждать Лешу с родителями, которые и без того моего мужчину недолюбливали, не хотелось. На помощь опять пришел Макс, верный университетский приятель.

- По-моему, это просто неуважение к любимой женщине, - помрачнел сосед, когда я рассказала о своих проблемах. - Надо радоваться тому, что есть, а не кого-то на стороне искать. Ты заслуживаешь того, чтобы тебя на руках носили, уж поверь мне.

ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

В конце концов я отважилась поговорить с Лешей. Он убеждал меня, что общается с другими жен-

щинами просто от скуки, что мне ревновать не стоит. Обещал прекратить этот онлайн-флирт - и я поверила.

Месяца два пыталась делать вид, что все хорошо. Но замечала, что любимый по-прежнему телефон из рук не выпускает, что пароль на нем он поменял. А в декабре, за неделю до Нового года, я собственными глазами увидела, как мой возлюбленный целуется с той самой Настей, интерном из хирургии. И окончательно убедилась: Леша - не моя судьба.

Новогодняя ночь была тоскливой, наполненной слезами. Я встречала праздник дома, в одиночестве. На Рождество мы с Машей и только что вернувшейся с Дальнего Востока Лизой снова собирались встретиться на даче.

Январским утром я вышла из квартиры и тут же замерла. По лестнице, окруженный сиянием скупого зимнего солнца, прямо на меня шел темный силуэт с чем-то, похожим на дубинку в руках, совсем как в зеркальном коридоре год назад... Наваждение длилось несколько секунд: я поняла, что по лестнице поднимается Макс. А за дубинку приняла бутылку шампанского, которую он держал в руках.

- Ты куда так рано собралась? - спросил сосед.

- К подруге на дачу еду, - ответила я. И вдруг предложила: - Хочешь со мной?

- Ты серьезно?! - воскликнул Макс.

- Конечно, хоч! Только переоденусь после дежурства.

День прошел восхитительно. Макс моментально вписался в нашу компанию, будто всегда был общим другом. А я с ним чувствовала себя легко и комфортно - словно всегда он сидел со мной за столом и крепко держал за руку.

В конце вечера, оказавшись одни в комнате, мы с Максом вдруг вспомнили, как познакомились в институте, как делились шпаргалками на экзаменах. Разговор перетекал из одного русла в другое. И вдруг Макс сказал:

- А ведь ты мне всегда нравилась. С самого первого курса. Просто я боялся тебе сказать об этом: вдруг отвергнешь. Но теперь не боюсь... Ты очень красивая!

Сказав, он выдохнул и посмотрел мне в глаза. А я вдруг поняла: тот мужчина, которого я увидела в отражении в бане, - это же Макс! Вот он - тот, который так долго был рядом со мной, но я его не замечала. От переживаний и озарения у меня даже слезы появились в глазах. Макс тут же смахнул их пальцами и поцеловал меня. В голове пронеслось: «Кажется, этот год будет определенно лучше предыдущего!»



5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ УМА И РОСТА

Кормить ребенка полезной пищей - это ли не радость для каждого родителя?

Но как быть, если от этих блюд малыш воротит нос?

Творог, лук, рыба, печенка - продукты однозначно полезные и необходимые растущему организму. Но большинство детей их не любит. Можно составить новый список продуктов: не только полезных, но и вкусных.

ЯБЛОКИ

Эти фрукты повышают иммунитет, выводят шлаки, укрепляют нервную систему. Яблочный сок - натуральный антиоксидант и помощник в борьбе с вирусными инфекциями, а запеченные яблоки стимулируют работу желудочно-кишечного тракта и помогают избавиться от проблем с пищеварением.

В день школьнику следует съесть не менее одного яблока. А если вам удастся убедить ребенка разжевать 3-4 семечка, то его организм восполнит суточную потребность в йоде.

КАКАО

Хотите сделать из ребенка отличника? Предложите ему за завтраком чашку какао.

Речь идет о настоящем напитке, а не о его химических заменителях с высоким содержанием сахара. Натуральное какао - «суперфуд» в детском рационе. Чашка этого напитка зарядит ребенка энергией на весь день и повысит работоспо-

собность. Магний, содержащийся в какао-бобах, положительно влияет на память, а теобромин стимулирует работу мозга.

*** Какао снижает усвоение кальция, поэтому диетологи советуют разбавлять напиток молоком.**

ЯЙЦА

Витамин А, С, D, витамины группы В, фолиевая кислота, аминокислоты, йод, железо... Это далеко не полный перечень полезного наполнения одного куриного яйца.

Яичный белок необходим для

гармоничного развития мышц, а желток насыщает организм жирными кислотами. К тому же, яйца усваиваются почти на 100%, особенно в компании с овощами и зеленью.

Если ребенок не любит яйца, это не повод исключать продукт из меню. Замаскировать его можно в выпечке (начинка с яйцом), сырниках и других блюдах. А вот наличие аллергии - серьезный повод полностью убрать яйца из детского рациона.

БАНАНЫ

Сладкий, мягкий, питательный - банан не зря является одним из самых любимых детьми фруктов. Его рекомендуется употреблять тревожным детям с повышенной возбудимостью: за счет наличия витамина В₁ эти фрукты успокаивают нервную систему ребенка. Также банан богат калием, а значит, полезен при высоких умственных нагрузках, например, в конце четверти или учебного года.

Дополнительный бонус - аминокислота триптофан, которая помогает организму синтезировать серотонин, тот самый гормон счастья.

ОВСЯНКА

Овсянка - отличный завтрак и для трехлетки, и для старшеклассника, и даже для родителей. Овсяная каша дает энергию и надолго оставляет чувство сытости, улучшает концентрацию внимания, способствует развитию интеллекта. Полезна она и для желудочно-кишечного тракта - улучшает его работу. При этом, риск аллергии на овсянку минимален.

Если ребенок категорически отказывается есть овсяную кашу, предложите замену - мюсли с йогуртом и ягодами, мюсли-батончик, сладкий овсяный кисель или овсяное молоко.



Многие люди строят близкие отношения под влиянием мифов о любви. А потом удивляются: почему же в жизни все совсем не так, как хотелось бы?

Ассоль - героиня повести «Алые паруса» Александра Грина - была уверена, что настоящую любовь надо дожидаться. Красавица Бэлль из знаменитой американской экранизации мечтала с помощью любви превратить Чудовище в заветного принца. А какие мифы и убеждения мешают обычным женщинам строить прочные отношения?

1. ЕСЛИ ЛЮБИШЬ, ПРИГОТОВЬСЯ СТРАДАТЬ

Любовь в последнее время привыкли измерять страданиями. Вам больно, плохо, вы терзаетесь и мучаетесь? Значит, чувства сильны! Просто наслаждаетесь жизнью, без ссор и скандалов? Тоже неплохо, но о серьезной привязанности речь вряд ли идет.

На самом деле, любовь в ее истинном проявлении должна приносить удовольствие. Если люди любят друг друга, им просто хорошо вместе. Они могут решить любую проблему, и им никогда не бывает скучно друг с другом. Если же вы находитесь в отношениях, которые приносят боль и дискомфорт, может, дело не в любви? Вероятно, это особенность вашего характера. Смахивает на мазохизм, не так ли?

2. ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ ПРИТЯГИВАЮТСЯ

Ленивый мужчина, практически сросшийся с диваном, и активная женщина, не любящая сидеть на месте. Дама, обожающая выходы в свет, и кавалер-интроверт. Молодой человек с чувством юмора и девушка, не понимающая ни единой шутки. Если бы противоположности действительно притягивались, все эти люди прекрасно существовали бы друг с другом. Но здравый смысл подсказывает: они вряд ли уживутся вместе.

Да, неплохо, если в паре люди чем-то отличаются. Это позволит им все время быть интересными партнерами друг для друга. Но полные противоположности вряд ли создают крепкие отношения.

3. У КАЖДОГО ЕСТЬ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА

Существуют люди, готовые потратить всю жизнь на поиск «того единственного человека». А все потому, что теория вторых половинок слишком красива, чтобы в нее не верить. Как же на самом деле?

В действительности ждать единственного и неповторимого не сто-



7 ВРЕДНЫХ МИФОВ О ЛЮБВИ

ит. За этим нехитрым занятием могут пройти годы. Лучше оглядеться вокруг и увидеть, как много интересных кандидатов на роль избранника есть уже сейчас.

4. ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА

Французский писатель Фредерик Бегбедер подарил всему миру этот миф после своего одноименного романа. На самом деле никакое чувство не способно измеряться временем. Тем более любовь! Она очень разная и за время отношений может претерпеть колоссальное количество изменений. При встрече это будет влюбленность, которая сменится страстью, затем уважением, привязанностью. И все это вкуче с проскакивающими отрицательными чувствами. Дикий коктейль! Какой срок ему будет отмерен - никто сказать не может.

5. ЛЮБИМЫМ НЕ ИЗМЕНЯЮТ

Увы и ах, изменяют! Потому, что дело совсем не в любви и не в сильных чувствах. Вернее, не всегда это так. Как правило, верность - это выбор. Некоторым мужчинам приходится делать его несколько раз в день, чтобы возвращаться к жене непогрешимым. Быть верным или нет - этот вопрос каждый решает индивидуально для себя.

От измен многих уберегает вовсе не любовь, а совсем другие факторы. Например, крепкая семья, которую не хочется разрушать, дети, которые будут страдать из-за ошибок родителей, неудобства, которые сопровождают любые похождения на-

лево, страх быть разоблаченным и так далее.

6. ЛЮБОВЬ МЕНЯЕТ ЛЮДЕЙ

Психологами давно доказано: в большинстве своем люди не меняются! Особенно, если речь идет о возрасте после сорока лет. Чтобы взрослый человек в корне поменялся, в его жизни должны произойти кардинальные перемены, которые дадут толчок к внутренним изменениям.

Бывает, влюбленная девушка смотрит на своего избранника и думает: «Да, он не работает, пьет, курит, замечен в любовных похождениях... Ну и что! Он встретил меня и теперь в его жизни все будет иначе!» Потом, через несколько лет, она поймет, как ошибалась, но будет поздно... Так что, на всякий случай имейте в виду: каким мужчиной был до свадьбы, таким, скорее всего, и останется. Точнее, в лучшую сторону меняться он не будет.

7. ЖИТЬ БЕЗ НЕГО НЕ МОГУ

Слиться воедино с человеком, которого любишь, - не самая лучшая идея. А ведь некоторые только об этом мечтают. В свою очередь фразы вроде «Не знаю, как без него и дня прожить» или «Что я буду делать без тебя?» - первые тревожные звоночки.

Любовь не должна превращаться в зависимость. Это патология. Каждый человек сам по себе самодостаточен: ему должно быть изначально хорошо в собственном обществе. В таком случае, если любовь пройдет, его мир не рухнет, а жизнь продолжится.

Экспертиза

Зимой бензобак должен быть всегда заполнен минимум на треть.



ГОТОВИМ МАШИНУ К ЗИМЕ

Зимний период - непростое время для автолюбителей. Чтобы в холода не было проблем с машиной, нужно встретить зиму во всеоружии!

Автоэксперты рекомендуют каждый раз перед началом зимнего сезона проводить диагностику автомобиля в сервисе. Однако следуют этому совету единицы. Не хотите проверить машину от и до? Хотя бы выполните обязательный минимум!

ПЕРЕОБУЛ СЕБЯ - ПЕРЕОБУЙ ДРУГА!

Мы не ходим зимой в летних сандалиях, но почему-то позволяем себе ездить в холода на летних шинах. Где логика? Доказано: летние шины не предназначены для езды по снегу и льду. Это попросту опасно для жизни водителя и пассажиров! Они дубеют и теряют сцепление с дорогой.

Уже при температуре 5-7 градусов стоит задуматься о том, чтобы поменять летние шины на зимние. Для нашей страны идеальна резина с шипами, всесезонную «липучку» как вариант лучше не рассматривать.

На старой резине должно присутствовать больше половины шипов, а глубина протектора составлять не меньше 4 мм. У вас не так? Покупайте новые колеса!

БЕЗ ЧЕГО МАШИНА НЕ Поедет

Главная головная боль большинства автомобилистов зимой - аккумулятор. Если он плохой или старый, в мороз автомобиль может не завестись.

Так что, перед началом зимнего сезона имеет смысл проверить ак-

кумулятор, при необходимости подзарядить его или купить новый. Еще один важный показатель - плотность электролитов. Обязательно спросите об этом в автосервисе.

ТОРМОЗИТЬ БУДЕМ?

Тормоза отвечают за безопасность, а зимой - особенно! В это время года тормозной путь у машин увеличивается. Если тормозные колодки старые, изношенные, автомобиль остановится далеко не сразу после того, как вы нажмете на педаль тормоза.

Машина тормозит не сразу? При торможении доносится скрип и скрежет? Значит, вам срочно надо менять тормозные колодки! Кстати, тормозные диски также следует при этом проверить. Как минимум они не должны быть ржавыми.

ЧТОБЫ СТЕКЛО БЫЛО ЧИСТЫМ

Хорошая видимость - залог успеха на дороге. Зимой с этим могут быть проблемы, особенно если стеклоочистители (они же «дворники») старые. Менять их следует каждый год, а то и чаще. Все зависит от условий эксплуатации. В основе стеклоочистителей - резина, которая быстро изнашивается.

Не забудьте также заполнить бачок стеклоомывателя незамерзающей жидкостью. Перед тем как ее залить, распылите на стекло остаток летнего омывателя.

КУЗОВ ГЛАДКИЙ И ЧИСТЫЙ!

Зимой малейшие сколы и царапины на кузове автомобиля рискуют

превратиться в ржавчину. Чтобы этого не случилось, перед зимним сезоном можно обработать кузов полностью воском или мастикой.

Осторожнее с мытьем машины зимой. Автомобили тяжело переносят перепады температур. Лучше выбирать мойки в теплых помещениях - например, на парковках торговых центров, а после мытья дать машине час, чтобы обсохнуть.

Кстати, зимой чаще мойте машину под капотом, чтобы снизу не копилась «сосули».

КАКИЕ ВОПРОСЫ ЗАДАТЬ?

Не хотите проводить полную диагностику автомобиля перед зимой? Отгоните машину в сервис и попросите сотрудников проверить хотя бы несколько важных показателей.

- Уровень антифриза. Не нужно ли его доливать? Если да, то какой?
- Свечи зажигания. Они исправны? От них зависит старт автомобиля.
- Ремень генератора. На нем не должно быть каких-либо повреждений, он не должен скрипеть.

АВТОШОПИНГ

Чтобы быть во всеоружии зимой, не помешает зайти в специализированный магазин и приобрести несколько зимних автомобильных аксессуаров.

Щетка со скребком. С одной стороны - щетка, которой можно счищать снег, с другой - скребок. Им удаляется лед со стекол. Берите аксессуар с длинной ручкой, особенно если у вас кроссовер или джип.

Лопата. Она выручит в тех случаях, когда нужно расчистить дорогу или место для парковки.

Буксировочный трос. Если лопата с задачей не справится и вас придется спасать, буксировочный трос очень пригодится!

Провода для «прикуривания». Они помогут, если авто не заводится, а ехать надо. Все, что вам останется, - найти машину-помощника.

Силиконовая смазка. Ею требуется обработать все резиновые уплотнители дверей автомобиля, чтобы они хорошо открывались в мороз. Также заранее смажьте специальным составом замки, чтобы внутренний механизм не замерз.

НА ЗАМЕТКУ

Не забудьте переключиться на зимний стиль вождения! Тормозите заблаговременно, держите дистанцию, сбрасывайте скорость перед поворотами и в принципе не разгоняйтесь слишком быстро. Помните: зима для каждого водителя - это экзамен на профпригодность!

НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ?

Уверенного в себе человека видно издалека. Он идет навстречу миру решительным шагом, с улыбкой и гордо поднятой головой. Это про вас?

Каждая мелочь выдает неуверенного в себе человека. Робкое оглядывание по сторонам, закусывание губы, проверка времени каждые несколько минут. Если вам сложно оценить себя со стороны и понять, насколько это относится к вам, пройдите тест. Он подскажет, стоит ли вам переживать из-за уверенности в себе.

1. Вам подарили цветы без повода. Ваша реакция?

А. Несколько раз переспрошу, точно ли этот букет мне. Вдруг ошибка.

Б. С улыбкой поблагодарю. Как прекрасно!

В. Возьму цветы, но с чувством, будто теперь я чем-то обязана человеку.

2. Можете ли вы выставить в социальных сетях собственное фото в купальнике?

А. Нет! Мое тело не настолько идеально, чтобы его показывать.

Б. Да, у меня много таких снимков. Все в восторге от них!

В. Могу, но только если купальник и ракурс удачные.

3. Вы попали в незнакомую компанию. Как будете себя вести?

А. Встану в сторонку и подожду, пока кто-нибудь ко мне подойдет.

Б. Начну знакомиться с людьми.

В. Оглянусь в поисках знакомого лица. А вдруг?

4. Выберите утверждение, которое подходит вам больше всего.

А. «Большинство людей заметно успешнее меня».

Б. «В моем окружении нет людей, которые были бы успешнее меня».

В. «Как бы мне хотелось быть более успешной!»

5. Заказанная еда в ресторане оказалась невкусной. Ваша реакция:

А. Промолчу. Люди же старались...

Б. Позову официанта и скажу ему об этом. Может, дадут бесплатный десерт?

В. Просто больше не пойду в этот ресторан.

6. Как вы реагируете на критику?

А. Очень переживаю. Всегда.

Б. Пропускаю мимо ушей. Всегда найдутся люди, которым я буду не нравиться.

В. Если она конструктивная, задумаясь, что я могу поменять в себе.

7. С каким чувством вы обычно заходите в дорогие магазины?

А. Как будто продавцы смотрят на меня и думают: «И что она здесь забыла?»

Б. С чувством собственного достоинства. Даже если ничего покупать не буду, я имею право все посмотреть.

В. Мне немного неловко, но я стараюсь перебороть себя.

8. Мужчина, с которым вас связывает короткий роман, заявляет, что хочет расстаться. Вы:

А. Ночами плачу в подушку. Всегда тяжело переносу разрывы.

Б. Отпущу его. Сколько у меня еще таких будет!

В. Останется неприятное чувство, будто меня использовали.



9. Как вы обычно отвечаете на комплименты?

А. «Ой, да ладно, я обычно выгляжу, ничего особенного».

Б. «Спасибо большое, я тоже так считаю!»

В. «Мне очень приятно, что вы заметили. Не ожидала».

10. Вам предложили более серьезную и ответственную работу. Вы:

А. Откажусь. Уж лучше делать то, к чему привык и приносившийся.

Б. Конечно, соглашусь! Люблю покорять новые вершины.

В. Сначала заручусь поддержкой. Без нее будет тяжело.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Неуверенность у вас сквозит во всем - в движениях, в подаче себя, в речи, в поступках. Вам трудно приходится в общении с людьми, потому что постоянно кажется, будто вы находитесь на ступень ниже их. У таких людей могут быть проблемы как на работе, так и в личной жизни. Они рискуют найти себе неудачного партнера, рядом с которым будут страдать вместо того, чтобы получать удовольствие. Таким людям однозначно необходимы любые инструменты для поднятия самооценки. Это могут быть мастер-классы, лекции, книги, индивидуальная работа с психологом.

Большинство Б. Уверенности в себе вам не занимать. Вы относитесь к категории людей, которые идут по жизни решительно, с гордо поднятой головой. А все потому, что они верят в себя больше, чем кто-либо. Такие люди привлекают внимание окружающих. За ними хочет-

ся следовать, узнать их секрет. Правда, близкому окружению с ними бывает непросто. Потому что уверенные в себе люди, как правило, лидеры по натуре. Если все вышесказанное - ваш случай, задумайтесь над тем, чтобы порой сдавать собственные позиции и быть немного более уязвимыми в некоторых вопросах.

Большинство В. Вы стоите на пути к тому, чтобы стать более уверенным в себе человеком. Многие вас еще пугает: вы сторонитесь незнакомых компаний, неудобных ситуаций. Но, в то же время, стараетесь договориться с собой и совершенствоваться. Самое главное для вас - постоянно держать перед глазами образ того человека, каким вы в конечном итоге хотите стать. Можете выписать себе на листок бумаги список преимуществ тех, кто уверен в собственных силах. Они появятся и у вас, если вы продолжите движение вперед.



(Продолжение)

— Ты способный, сведущий администратор, и это все, что должно их волновать. Если они созовут совещание и пригрозят тебя сместить, не защищайся, а нападай. Ты не торгуешь наркотиками, не управляешь публичным домом и всего-навсего присутствовала при драке.

— Именно это ты и сказал бы им? Насчет наркотиков и публичного дома?

— Нет, — покачал он головой. — Я послал бы их в задницу.

Меридит неожиданно фыркнула, представив лица директоров, вздумай она последовать совету мужа.

— Надеюсь, это несерьезно? — осведомилась она, видя, что Мэтт, кажется, не разделяет ее веселья.

— Совершенно серьезно. Конечно, необязательно выражаться такими словами, можно и помягче, но смысл в том, что нельзя прожить жизнь, угождая всем. Чем больше будешь стараться, тем сильнее они будут давить лишь для того, чтобы иметь удовольствие видеть, как ты пляшешь под их дудку.

Меридит знала, что он прав, но только не в этих обстоятельствах. Прежде всего, ей совершенно не хотелось навлекать на себя гнев совета, во-вторых, она пыталась использовать свое положение, чтобы выиграть во времени. Она любила Мэтта, но он еще оставался для нее совершенно незнакомым человеком. Меридит не была готова связать с ним жизнь. Нет, только когда она будет твердо уверена, что тот рай, который он обещал ей, действительно существует. Но по выражению лица Мэтта она с ужасом почувствовала, что он догадывается о ее мотивах. И следующие слова подтвердили это подозрение:

— Раньше или позже, Меридит, тебе придется рискнуть и полностью мне довериться. Иначе получается, что ты обманываешь меня и себя. Нельзя стоять на обочине жизни и делать маленькие ставки на исход борьбы. Либо ты бросаешься в омут вниз головой и рискуешь всем, чтобы сыграть по-крупному, либо лучше вообще не играть. Но кто не играет, тот не выигрывает.

Меридит подумала, что, с одной стороны, это весьма привлекательная, а с другой — ужасающая философия, го-

РАЙ

раздо более подходящая ему, чем ей.

— Как насчет компромисса? — предположила она с неотразимой улыбкой.

— Почему бы мне действительно не нырнуть... только не в омут, а на мелководье и остаться там, пока не привыкну?

После нескольких мгновений напряженного молчания Мэтт кивнул.

— И надолго?

— Не очень.

— А пока ты мучишься размышлениями, как глубоко осмелишься зайти, что прикажешь делать мне? Ждать, терзаться и гадать, не сумеет ли твой папочка снова убедить тебя бросить мужа и поскорее подать на развод?

— У меня достаточно мужества, чтобы выстоять против отца, независимо от того, станет ли он на нашу точку зрения или нет, — вскинулась она так свирепо, что Мэтт даже улыбнулся. — Меня волнует другое — согласишься ли ты пойти ему навстречу и помириться, если, конечно, он все поймет? Ради меня!

Она ожидала, что Мэтт согласится, но совсем забыла, как сильна его ненависть. Он покачал головой:

— Сначала нам нужно свести счеты, и условия буду ставить я.

— Он очень болен, Мэтт, — предостерегла Меридит, охваченная ужасным предчувствием беды. — И не перенесет удара.

— Попытайся не забывать об этом, — коротко бросил Мэтт, но взгляд его тут же смягчился:

— Ну а теперь: кто где будет спать ночью?

— Как по-твоему, те репортеры, которые видели, как ты вошел сюда, все еще торчат под дверью?

— Возможно, один-два, из самых упрямых. Меридит прикусила губу, не в силах попросить его уйти, но зная, что Мэтт не должен оставаться.

— Тогда ты не можешь ночевать здесь, верно?

— Очевидно, нет, — процедил он таким тоном, что Меридит со стыдом почувствовала себя последней трусихой.

Мэтт заметил, как мрачно потемнели ее глаза, и наконец улыбнулся:

— Хорошо, отправлюсь домой и проведу ночь один. Это мне наказание за то, что вчера подрался с Паркером. Кстати о драке. Правда, виноват я, потому что именно мое замечание заставило твоего подвыпившего жениха броситься на меня, но, поверь, я сам не сознавал, что происходит, потому что все это время смотрел на тебя, а в следующую секунду краем глаза заметил кулак, летящий прямо в лицо. Мне показалось, что это какой-то пьяница в баре решил немного развлечься, и я действовал чисто инстинктивно.

Меридит подавила невольную дрожь, запоздало ужасаясь убийственной скорости, жестокости, с которой Мэтт свалил с ног Паркера... бешеному выражению его лица в ту секунду, когда он сообразил, что на него напали. Но она тут же постаралась изба-

виться от неприятных мыслей. Мэтт никогда не был и не будет тем лощеным, элегантным, воспитанным мужчиной, к обществу которых она привыкла. С самого детства он вел тяжелую жизнь среди грубых, безжалостных людей и вырос упорным и бесстрастным. Но только не с ней, думала она с нежной улыбкой и, протянув руку, откинула с его виска темную прядь.

— Если ты думаешь, — мрачно заметил он, — что стоит тебе вот так улыбнуться, и заставив меня согласиться на все, ты права.

И он немедленно стал самим собой, непроницаемым и бесстрастным:

— Однако, хотя я намерен держать пока наши отношения в секрете, включая и тайные посещения твоего дома, я собираюсь проводить с тобой много времени, включая и ночи. Я добуду для тебя пропуск, чтобы ты могла сразу спускаться в подземный гараж. И если понадобится, сам стану у дверей, чтобы отвлечь проклятых репортеров, когда ты поднимаешься наверх.

Он выглядел таким расстроенным перспективой иметь дело с назойливыми представителями прессы, что Меридит не выдержала и преувеличенно благодарным тоном спросила:

— Ты сделал бы это? Ради меня?

Но вместо того, чтобы рассмеяться, Мэтт принял вопросы всерьез и крепко обнял ее:

— Ты и предательства не имеешь, — свирепо прошептал он, — на что я готов пойти ради тебя!

Его рот приоткрыл ее губы в испуганном, грубом, безумном поцелуе, лишившем ее способности дышать и мыслить. И когда Мэтт поднял голову, Меридит прильнула к нему.

— Ну вот, теперь, когда ты почти так же несчастна по поводу сегодняшней ночи, как и я, — добавил он с мрачным юмором, — попытаюсь выбраться отсюда прежде, чем репортеры, стерегущие у дверей, решат отправиться домой и позволят нам вместе провести ночь. Меридит проводила его до двери, со стыдом сознавая, что он прав: после этого поцелуя ей до боли хотелось провести ночь в его объятиях. Она не сводила глаз с Мэтта, пока он надевал пиджак и повязывал галстук. Одевшись, он понимающе поднял брови:

— Тебя что-то мучит?

Да, она терзалась желанием вновь ощутить его губы на своих. Воспоминания о бурных, ослепительно прекрасных минутах, проведенных ими в постели, не давали покоя, и Меридит Бенкрофт с томно-завывной улыбкой схватила мужа за галстук, медленно потянула к себе, дерзко глядя в затуманенные желанием глаза, и когда Мэтт был совсем близко, приподнялась на носки и одарила его поцелуем, от которого Мэтт задохнулся.

После его ухода Меридит закрыла дверь и, прислонившись к ней, закрыла глаза, мечтательно улыбаясь. Губы припухли после жгучего поцелуя, волосы растрепаны его любящими руками, щеки горят. Она ощущала себя женщи-

ной, которую только сейчас любил мужчина, любил страстно, и она отвечала ему свободно и раскованно. Сны стали явью.

Она продолжала улыбаться при мысли о тех нежных, бесстыдных словах, которые Мэтт говорил ей, в ушах звучал глубокий низкий голос:

— Я люблю тебя.

— Я никому не дам тебя обидеть.

— Ты и представления не имеешь, что я готов сделать для тебя!

•••

В сорока милях к северо-востоку от Бельвилля, штат Иллинойс, еще одна патрульная машина, скрежеща тормозами, остановилась рядом с остальными, скопившимися на окруженном деревьями отрезке уединенной проселочной дороги. Красно-синие сигнальные огни неестественным блеском мерцали в темноте. В небе слышался шум полицейского вертолета, освещавшего путь поисковой группе и полицейским с собаками, которые прочесывали лес в поисках улики. В неглубокой канавке на обочине следователь нагнулся над телом человека средних лет. Перекрикивая треск мотора и рев вертолетных лопастей, он окликнул местного шерифа.

— Вы зря тратите время с вашими поисковыми партиями, Эммет. Даже днем никаких улики тут не найдешь. Этого парня выбросили из машины или грузовика, и тело скатилось сюда.

— Ошибаетесь! — торжествуя воскликнул Эммет и, направив луч фонарика на какой-то предмет, поднял его.

— Черта с два! Говорю же, кто-то избил этого типа до полусмерти и вышвырнул на дорогу.

— Ошибаетесь, — повторил Эммет, подходя к следователю. — Смотрите-ка, бумажник!

Следователь мотнул головой в сторону мертвеца:

— Его?

— Посмотрим, — ответил шериф, и, осветив фонариком фото на водительских правах, поднял одеяло с лица потерпевшего.

— Его! — торжествуя провозгласил он, поднося права поближе к свету.

— Черт! И не выговоришь! Какое-то иностранное имя — Станислас... Шпи-гальски.

— Станис... — пробормотал следователь. — Это не тот мошенник-адвокат, которого сцапали недавно в Бельвиле?

— Клянусь Богом, вы правы!

ГЛАВА 49

Мэтт, перекинув через одну руку пальто и держа портфель в другой, остановился у стола секретаря, помогавшей ему подготовить конференц-зал к приезду Мередит.

— Доброе утро, мистер Фаррел, — поздоровалась Джоанна.

Раздраженный едва скрытой неприязнью в голосе и откровенно недовольной физиономией, Мэтт мысленно отметил, что девушку необходимо перевести отсюда как можно скорее, и, вместо того, чтобы вежливо уведомиться, хорошо ли она провела уик-энд, сухо объявил:

— Элинор Стерн позвонила мне домой сегодня утром и пожаловалась, что плохо себя чувствует. Вы, конечно, смо-

жете заменить ее?

— Это была не просьба, а приказ, и он и она понимали это.

— Да, конечно, — ответила Джоанна Саймонс, одарив его столь неподдельно-искренней улыбкой, что Мэтт невольно подумал, не ошибся ли он.

Джоанна подождала, пока новый и нежеланный президент «Хаскелл» исчезнет в своем кабинете, а потом ринулась к столу второго секретаря. Наконец-то ей представился счастливый случай. Стать, хотя бы ненадолго, секретарем самого Фаррела — эта работа предлагала неожиданные и весьма волнующие возможности.

— Вал, — шепнула она секретарю в приемной, — у тебя не сохранились имя и номер телефона того репортера из «Тэттлера», который просил тебя дать им информацию о Фарреле?

— Все есть, а тебе зачем?

— Затем, — с торжеством призналась Джоанна, — что Фаррел только что приказал мне заменить его старую гримзу. Это означает, что я получу ключи от ее стола.

Она подняла глаза, желая убедиться, что остальные секретарши, чьи столы были расставлены широким полукругом по всей приемной, заняты своим делом и не подслушивают. Большинство из них не разделяли ее не любви к Мэтью Фаррелу и так же верно служили новому боссу, как и старому.

— Повтори еще раз, что хотел знать репортер.

— Он спросил, как мы относимся к Фаррелу, и я ответила, что многие из нас его не выносят. Он еще хотел знать, соединяем ли мы его с Мередит Бенкрофт, когда та звонит, и приезжает ли она сюда. Особенно он интересовался тем, действительно ли они в таких хороших отношениях, как хотели показать на пресс-конференции. Я ответила, что все звонки мистру Фаррелу идут через его секретаршу и что Мередит Бенкрофт была здесь совсем недавно на встрече с Фаррелом и его адвокатами. Репортер захотел узнать, кто еще был на этой встрече, и я объяснила, что гримза всегда сидит на таких совещаниях и это она соединяет босса с теми, кто звонит. Он спросил, вела ли она протокол. Я, конечно, ответила, что она ведет протокол почти на каждом совещании, и он сказал, что если я смогу добыть эти записи, он хорошо заплатит и вообще заплатит за любые сведения об этом совещании. Правда, не сказал, сколько.

— Не важно! Я сделала бы это без всякой платы! — злобно прошипела Джоанна. — Ему придется открыть мне стол старой клячи, а может, и шкаф с делами. Протокол наверняка хранится в одном из этих мест.

— Дай мне знать, если понадобится помощь, — напутствовала ее Валери.

Войдя в кабинет Элинор, Джоанна обнаружила, что Мэтт уже открыл ее стол, но все шкафы оставались закрытыми. Быстрый обыск не дал ничего, кроме заполнявших ящики канцелярских принадлежностей и несекретных документов об операциях «Хаскелл электроникс». Нигде и ничего о Мередит Бенкрофт.

— Черт! — выругалась Джоанна себе под нос и, повернувшись на стуле, взглянула в открытую дверь, соединяющую кабинеты ее и Фаррела. Мэтт

стоял перед компьютером. «Наверняка изучает цифры отчетов по производству продукции за последние два дня или подсчитывает, сколько удалось загрести на этот раз», — подумала Джоанна, чувствуя все возрастающую ненависть к человеку, который сместил ее босса, повысил зарплату и премиальные... и не мог вспомнить даже, как ее зовут.

Откинувшись еще больше, Джоанна наконец увидела ключи. Они торчали в замке среднего ящика. Ключи к шкафу с делами должны быть либо на этом кольце, либо в одном из ящиков его стола.

•••

— Доброе утро, — поздоровалась Филлис, входя в кабинет следом за Мередит. — Ну как прошел уик-энд?

И тут же с покаянным видом прикусила губу, очевидно, вспомнив о субботней драке. Мередит поняла это, но сейчас ей было все равно. Она чувствовала себя такой счастливой и беспечной! И поэтому, продолжая расстегивать портфель, окинула секретаршу насмешливым взглядом:

— А как по-твоему?

— Думаю, самым подходящим словом будет «волнующе», — подсказала Филлис, улыбаясь в ответ.

Мередит вспомнила о ласках Мэтта, о том, как они любили друг друга, и по телу разлилось восхитительное тепло.

— Думаю, ты нашла нужное определение, — кивнула она, надеясь, что голос не звучит слишком уж мечтательно, и усилит воли заставила себя вернуться мыслями к ожидающей ее работе.

— Кто-нибудь звонил сегодня утром?

— Только Нолан Уайлдер. Просил немедленно перезвонить, как только придешь.

Мередит замерла. Нолан Уайлдер был председателем совета директоров и, без сомнения, звонил, чтобы потребовать объяснений относительно субботнего скандала. Но сегодня в ярком свете дня всякие выпад с его стороны казались невероятной наглостью, если учесть обстоятельства его собственного развода, настолько отвратительные и гнусные, что потребовалось два года для вынесения судебного решения.

— Соедини меня с ним, пожалуйста, — попросила Мередит.

Через несколько минут Филлис сообщила, что Уайлдер у телефона.

Помедлив немного, чтобы собраться с духом, Мередит взяла трубку и сухо, жестко бросила:

— Доброе утро, Нолан. Что случилось?

— Именно об этом я и хотел вас спросить, — отпарировал Нолан тем холодным, ироническим тоном, которым обычно пользовался на заседаниях и который Мередит особенно ненавидела. — Два дня мне звонили члены совета директоров, требуя объяснить, что творилось в субботу вечером. Должен напомнить, Мередит, что имидж Бенкрофтов, их семейная честь и чистота имени — основа успеха нашего бизнеса.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



Чего вы больше всего хотите в наступающем году? Устраивайтесь поудобнее и внимательно читайте сказку. Она настроит бессознательное на быстрое и легкое исполнение вашей мечты. Это работает - убедитесь сами!

Новогодняя туча

Высоко-высоко в зимнем небе жила была туча. На прошлый Новый год она была светлой, легкой и пушистой, но с каждым днем мрачнела. Не изливаясь дождями, она напивалась влагой уже почти год. И от каждой новой капельки, от каждого поднимающегося с земли испарения становилась все более тяжелой, грузной и печальной. Пришел мороз, и туча замерзла. Ее начали посещать грустные мысли о том, какой маленькой, доверчивой и открытой

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СКАЗКУ!

У нас нет волшебной палочки, которая исполнила бы ваши желания. Зато у нас есть... волшебная сказочка.

миру она была год назад - и какой сумрачной и безрадостной становилась с каждым прожитым месяцем. Ведь, когда тучка только появилась, она мечтала о том, как вырастет и изменит мир навсегда. Привнесет в него мудрое, доброе и светлое волшебство, от которого всем станет радостнее и теплее.

Но день шел за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем - а мечты так и оставались мечтами. Туча тоскливо вздыхала и уже перестала с надеждой ждать наступления Нового года, который стал представляться ей обычным, ничем не примечательным днем.

А люди внизу отчаянно ждали снег - ведь что это за Новый год без снега? Издревле у них бытовало поверье, что надо загадать желание, глядя на падающие снежинки - и тогда оно обязательно сбудется. Выходя на улицы и площади, люди с надеждой поднимали головы, глядя на зависшую в небе тучу. Однако, впервые за многие-многие годы с начала зимы не выпало ни одной снежинки. Но поделаться с этим ничего было нельзя, и постепенно люди утратили надежду на новогоднее волшебство - они перестали поднимать головы и ждать чуда. Взрослые, умудренные опытом, серьезные люди.

Но их дети не перестали. В предновогоднюю ночь они написали тысячи писем Деду Морозу: «Я обещаю хорошо вести себя, слушаться папу и маму и

примерно учиться. Сделай так, чтобы этот Новый год был самым снежным и чтобы к нам наконец пришло новогоднее волшебство!»

Дети запечатывали письма в красивые конверты и укладывали их в пушистую вату под новогодние елки. А когда ложились спать, их мамы и папы доставали конверты, читали их, грустно вздыхали и шли сжигать их на улицу, как того требовали поверья этого города. Тысячи маленьких предновогодних костров взвились к небу, вознося с собой наивные детские мечты и желания.

И вот, как только первый дымок от костра достиг ее, мрачная и холодная новогодняя туча почувствовала теплое прикосновение снизу. А затем еще одно. И еще, еще - тысячи приятных прикосновений... И она наконец от души расслабилась, разразившись мириадами хрупких снежинок. Медленно и плавно опускались они на город, и высыпавшие на улицу люди восхищенно поднимали головы. В душах расцветало позабытое уже ощущение теплой и радостной надежды на исполнение сокровенных желаний. Под бой часов густой снежок уже укутывал мягким покрывалом крыши домов, лес, улицы и улыбающихся людей. Новогодняя туча из свинцовой превратилась в белую, легкую и светлую, как в детстве. А внутри нее крепла уверенность - в наступившем году все будет хорошо. Обязательно.

НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Новую жизнь принято начинать либо с понедельника, либо с Нового года. На крайний случай есть день рождения. Как будто перемены запускает волшебная точка отсчета, связанная со сменой циклов жизни! Может быть, это и так, но зачем ждать, если стрелки вашего внутреннего хронометра можно перевести на счастье прямо сейчас.

Вопрос не в том, когда становиться счастливой, а в том - как. Например, с помощью техники «20 горошин». Она научит вас замечать и ценить простые радости жизни, получать удовольствие от каждого прожитого дня, переключать внимание с негатива на позитив.

Для выполнения техники вам понадобятся 20 горошин, пуговок, камешков или бусин - подойдет любой мелкий предмет, который сможет поместиться в кармане или кошельке в количестве 20 штук. Носить при себе эти безделушки нужно каждый день.

Выйдя утром на улицу с карманом, полным гороха, начинайте обращать внимание на что-то благоприятное и позитивное. Пусть это будут мелочи, такие как улыбка случайного прохожего, вовремя подошедший автобус, вкусно приготовленный обед, комплимент от коллеги, посылки с лучшей подругой. Просмотр любимого сериала, который вы так долго ждали, или скидку на туфли, которые вы давно хотели приобрести, также можно вносить в список хороших событий дня. Не стесняйтесь пополнять его незначи-

тельными на первый взгляд, но приятными моментами, за которые Вселенной можно сказать спасибо.

Одна радостная мелочь равняется одной горошине. После того как вы зафиксировали позитив в сознании, переключайте горошину из одного кармана в другой или из одного отделения кошелька в другое. За день вам нужно переместить все 20 горошин. Если в первые дни кочевать будут всего 4-5 горошин, не расстраивайтесь. С каждым днем их количество станет увеличиваться. Эта простая техника научит



вас мгновенно поднимать себе настроение, замечать прекрасные возможности и варианты, которые в огромном количестве дает жизнь. Вы станете смотреть на мир широко распахнутыми глазами, в которых начнут отражаться радость, доброта и любовь, и обретете свое маленькое, уютное счастье, которое живет не за горами, а за горошинами.

Отпечаток души?

Фотография (или картинка, заменяющая ее) - это окно в мир мужчины или отпечаток, снятый не с пальца, а с души. Его нельзя назвать уникальным - скорее, он позволяет ранжировать вашего избранника, соотнести его с той или иной группой представителей сильной половины человечества, пролить свет на какие-то его качества, а может, и выявить его скрытые мотивы. Мужчины не так щепетильны в выборе аватарок, как дамы. Они чаще доверяют первым, а значит, искренним порывам. Фотография мужчины в социальной сети - это довольно клишированный посыл миру. Его можно легко расшифровать, применив метод дедукции.

«Комнатный» муж?

Мужчины, которые любят фотографироваться с животными, делятся на «комнатных» и «сторожевых». Если на фото мужчина нежно обнимается с котом, не ждите от него «типичного мужского поведения». Перед вами немного инфантильный, мягкий и податливый, ласковый, как кот, «комнатный» мужчина. За спину такого не спрячешься, плечико у него слабоватое, тестостерона кот наплакал. Возможно, он даже не любит животных, и никакого кота (собачки) у него нет, он просто делает расчет на то, что «няшное» фото привлечет к нему больше симпатий. Другое дело - «сторожевые». Когда пес для мужчины - друг и напарник, с которым он ходит в лес, на охоту, ну и, может быть, на службу. Никакого кота, даже если тот имеется в наличии, такой мужчина выкладывать никогда не будет. Сам он как сторожевой пес - за ним как за каменной стеной.

Мамина принцесса

Если на аватарке мужчина лежит или полулежит в постели - это тревожный звоночек. Мягко говоря, умственные способности у такого мужчины ниже среднего. Наряду с этим присутствуют абсолютная уверенность в собственной неотразимости и пренебрежительное отношение к женщинам и в целом к миру. «Ах ты ж, мамина принцесса», - так и



ЕГО ФОТО. ЗНАКОМИМСЯ!

Неважно, где произошло ваше знакомство - в Сети или офлайн - нынче все дороги ведут в Интернет. Что расскажет о мужчине фото его профиля (аватарка)?

хочется сказать лежебоке. Всю жизнь родительница целовала его в мягкое место, подобного отношения он ждет и от избранницы.

Любитель нимф

Любители аватарок-пейзажей - личности неординарные, творческие, с развитым художественным вкусом. При этом они скромны, не любят отсвечивать - скорее, поглощают свет, умеют слушать и тонко чувствуют красоту мира. Влюбляются в нежных, окруженных флером очарования нимф, а женятся на твердо стоящих на земле, крепких, удобных в быту женщинах. Их сердце всегда верит в чудеса, они готовы восхищаться звездой пленительного счастья, но не следовать за ней. «Пейзажисты» смотрят на предмет восхищения издалека, вздыхают и идут есть борщ, который земная жена наварила.

Мистер клоун

Есть такие кадры, у которых все лицо на аватарках вкривь и вкось. Тут он язык игриво высунул, тут челюсть смешно выдвинул, тут за-

бавно скукисился... Первая мысль - у мужчины все в порядке с чувством юмора. Гоните ее прочь! Не мужчина то, а мальчик. С таким хорошо веселиться, путешествовать. Не исключено, что и над вами он со временем станет подтрунивать, причем весьма обидно, в подростковом ключе. Большой вопрос - позовет ли он вас замуж? И даже если да, то надо ли вам это - жить с клоуном?

«Рыбак»-миллионер

Дорогие машины, часы и телефоны, солидные кабинеты - все это атрибутика бизнесмена или топ-менеджера. Но подумайте, станет ли по-настоящему успешный мужчина выкладывать в социальные сети подобные фото? Даже если картинка соответствует реалиям, где-то там, внутри, у мужчины теплится неверие в свои силы, в то, что все это действительно принадлежит ему, что он чего-то стоит. Поэтому, мужчина спешит запечатлеть свой успех и размножить его в Сети. Важно ему и то, чтобы вы оценили результаты его трудов по достоинству, то

есть, клюнули на наживку. Под аватаркой владельца дорогого авто может скрываться хороший парень. Просто он не знает, что кичиться нажитым добром - пошлый и примитивный маневр.

Супергерой

Фото актеров, супергероев или безликих предметов ставят на аватарку мужчины, не заинтересованные в активной социально-сетевой деятельности. У них и без того дел хватает, причем в реальной жизни. А все эти сети, анкеты и аккаунты для них - блажь, дурь и пустая трата времени. Заходят они туда для избирательного общения с близкими людьми да ради получения информации строго по делу. Трудно что-либо понять про таких мужчин. Следствие они заводят в тупик. Но есть в том неоспоримый плюс. Чтобы разгадать загадку сфинкса, Человека-паука или Халка Хогана (ну или кого он там поставил на аватарку?), вам придется оторваться от экрана и пройти с мужчиной через весь драйв живого, настоящего общения.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВЫВОДИМ ПЯТНА С ОДЕЖДЫ

На одежде пятно от травы? Намочите его, посыпьте сахаром и оставьте на час, потом застирайте.

* Чтобы убрать след от губной помады, приложите к пятну туалетную бумагу, а с изнанки несколько раз протрите пятно спиртом.

* На рубашке пятна пота? Замочите ее в крепком растворе соли (1/2 стакана на 1 л теплой воды). Вещи должны полежать в нем часа 2, потом их нужно отжать и выполоскать в холодной воде. Пятна исчезнут.

* Свежее пятно от кофе или чая поможет вывести обычная газированная минеральная вода и соль. Обильно полейте ткань водой и посыпьте большим количеством соли. Дайте высохнуть, затем смахните соль щеткой.

* Пятна от апельсинов и других цитрусовых можно вывести с помощью горячего молока. Вскипятите его, налейте в емкость с таким расчетом, чтобы часть вещи с пятном можно было положить прямо туда и оставить на 20 минут. Затем вещь постирайте как обычно.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

* *Налейте пищевой краситель в сливной бачок. Если в унитазе вода окрасилась, а смыва не было, значит, есть утечка. Отремонтируйте бачок, и расход воды уменьшится.*

* *Чтобы избавиться от потертостей и царапин на мебели, налейте в емкость уксус и оливковое масло (1:1) и, смочив этой смесью мягкую тряпочку, потрите ею мебель.*

* *Дверная цепочка не будет попадать в щель между дверью и дверной коробкой, если прикрепить под ее нижним концом небольшой магнит.*

* *Запах влажности в квартире может пропитывать одежду, хранящуюся в шкафу. Чтобы избавиться от этой проблемы, сверните газету в шар и положите в шкаф - она будет поглощать влагу.*

КОНДИЦИОНЕР НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СТИРКИ

Все мы знаем, для чего нужен кондиционер для белья при стирке. Но оказывается, ему под силу справиться и с другими проблемами.

* Если бегунок заел и молния плохо застегивается, смочите ее кондиционером.

* Кондиционер отлично подходит для мытья ламината. Разведите 1 колпачок средства в ведре с водой и вымойте этим раствором пол. Ламинат будет сверкать как новый!

* Чтобы убрать кошачью или собачью шерсть с ковра, смочите губку в смеси кондиционера и воды (1:1), потрите загрязненные места и дайте высохнуть. Ковер станет мягче, и это облегчит работу пылесосу.

* Кондиционер для белья поможет удалить небольшие загрязнения с кожаной куртки или сумки.

* Смешайте в пустой бутылке кондиционер для белья с водой (1:4). Нанесите средство на салфетку и очистите оконное стекло. Затем отполируйте сухой тряпкой. Окно будет сиять от чистоты - и никаких разводов.

Пригодится

Ароматизатор воздуха делаем из соды

Для его приготовления понадобятся 2 стакана соды, 1 стакан воды, любимые эфирные масла, силиконовая форма для льда, мелкой выпечки или конфет. В 1/2 стакана воды добавьте 3-4 капли любого эфирного масла. В соду потихоньку добавляйте ароматизированную воду, тщательно перемешивая. Полученную массу разведите простой водой до состояния густой сметаны. Выложите в формы и оставьте высыхать в течение 2-3 суток. Аккуратно извлеките ароматизаторы из формочек, и можно пользоваться.

P.S. Если хотите использовать ароматизатор в квартире или туалете, берите мас-

ла хвойных деревьев или эвкалипта. Сособо неприятными запахами справляются масла цитрусовых.

Кафель в ванной засверкает!

Смешайте 1 стакан воды, 6 ст. ложек уксуса, 3 чайн. ложки лимонной кислоты, 1/2 ст. ложки крахмала (лучше кукурузного) и 1/3 стакана стружки хозяйственного мыла. Смесь нагрейте, помешивая, пока не растворится мыло. Остудите и влейте в бутылку спульверизатором. Средство храните в холодильнике. Перед употреблением встряхните, побрызгайте на загрязненную поверхность и тут же вытрите тряпочкой. Самые стойкие пятна исчезают без следа, а глянцевые поверхности блестят как новые.

ЖИВОТНЫЕ В ДОМЕ

Из старых джинсов можно сделать лежанку для домашнего питомца. Для этого достаточно набить их старыми тряпками или поролоном и свернуть калачиком. Джинсы хранят запах хозяев, и собаке или кошке будет очень приятно на них лежать.

Ваш любимец вернулся с прогулки... Чтобы почистить шерсть, дождитесь, пока она высохнет. Расстелите на полу лист газеты, усадите на него кошку или собаку. Вотрите в шерсть животного крахмал, а через 5 минут вычешите гребнем.

С ЧЕМ НОСИТЬ КАРДИГАН?

Наталья Якунина.

Короткие кардиганы интересно смотрятся с классическими рубашками, платьем-футляром, мини-юбкой. Такие комплекты будут уместны в офисе с нестрогим дресс-кодом. Для повседневных образов сочетайте кардиган с джинсами и футболкой.

Длинные кардиганы смотрятся не менее стильно, к тому же скрывают недостатки фигуры. Они сочетаются с узкими джинсами или кожаными брюками, водолазками, топами в бельевом стиле. Чтобы создать образ в стиле бохо-шик, попробуйте дополнить платье в пол свободного кроя удлиненным кардиганом и шляпой федорой.

Теплый удлиненный кардиган прекрасно заменит плащ или легкое пальто в прохладную погоду. Нарядная модель сможет выгодно дополнить вечернее платье.

Эффектно смотрятся образы с длинным кардиганом, дополненным тонким кожаным ремнем. Вязаные изделия можно дополнить широким ремнем из замши или кожи.



КАК ПОДОБРАТЬ ГОЛОВНОЙ УБОР К ШУБЕ?

Екатерина Бардо.

Если стоит задача создать роскошный образ, а не утеплиться, то в качестве головного убора может выступить шляпа. На выбор - широкополая или котелок. Правильно подобранная по цвету, она станет ярким акцентом в образе.

Нужен не только красивый, но и практичный головной убор? Тогда выбирайте берет, вязаную шапку бини или чалму. В сочетании с распущенными волосами и нейтральным макияжем с их помощью можно создать слегка небрежный образ.

Платки из шелка и шерсти также замечательно подойдут к шубе. Единственный нюанс: не стоит их обматывать в несколько слоев. Они должны мягко и свободно драпироваться, ниспадая на плечи.

Кстати, сочетание шубы и меховой шапки, популярное еще несколько десятилетий назад, сейчас не в моде!

КАКОЙ АНИМАЛИСТИЧЕСКИЙ ПРИНТ В МОДЕ?

Вероника.

При словосочетании «анималистический принт» на ум в первую очередь, приходит знаменитый леопард. Однако, кроме него, в новых коллекциях доминирует другой рисунок - зебра. Он выглядит дерзко и брутально благодаря монохромной цветовой палитре. Зебра способна вдохнуть новую жизнь в привычные вещи, если составлять образы с ее участием.

С чем сочетать этот принт? Беспроблемный вариант - черные и белые вещи. Для тех, кто считает данный рисунок ярким и дерзким, стоит присмотреться к обуви и аксессуарам «под зебру» - туфлям на небольшом каблучке, сумкам-шоперам, принтованным шарфам, перчаткам.





БЕЗ МАСКИ НЕ ПРОЖИТЬ!

Маски могут дать хороший результат, если знать, какие именно использовать. У каждой женщины должен быть свой обязательный минимум!

Наряду с домашними масками неплохо иметь и магазинные. Гелевые, тканевые, порошковые - они помогут справиться с целым спектром проблем с кожей.

Обязательный набор для леди

Среди обязательного набора масок должны быть увлажняющая, питательная и очищающая.

Увлажняющая. Пользоваться ею можно 2-3 раза в неделю. Подобная маска помогает поддерживать водный баланс кожи и сохранять ее свежий вид. Обратите внимание, чтобы в составе маски присутствовали гиалуроновая кислота, молочная кислота, растительные экстракты, коллаген. Увлажняющие компоненты нужны как летом, когда кожу испытывают на прочность ультрафиолетовые лучи, так и зимой, когда воздух в помещениях становится сухим из-за отопления. Кстати, корейские девушки, знающие толк в красоте, наносят увлажняющие маски ежедневно!

Питательная. Становится особенно актуальной в зимний период, когда ее можно наносить до трех раз в неделю. Она интенсивно питает кожу и восстанавливает ее структуру. Обязательными в составе считаются витамины А и Е.

Очищающая. Эта маска избавляет от загрязнений, кожного сала, верхних ороговевших частиц кожи. Прекрасно борется с проблемной кожей, но может использоваться при любом типе кожи. Эффективна в виде масок-пленок и порошков, смешиваемых с водой. Самый простой вариант - глиняная

маска. В составе очищающей маски могут быть следующие ингредиенты: сера, камфора, морской ил, глина, кислоты, древесный уголь.

Есть проблема? Есть решение!

* **Чувствительная кожа.** Кожа, склонная к покраснениям, зуду, раздражению, нуждается в успокаивающих масках. Проследите, чтобы в их составе были масло жожоба или ши, экстракты ромашки, василька или лаванды.

* **Пигментация.** Ей подвержены женщины во время и после беременности, дамы после 40 лет и те, кто много времени проводит на солнце. В этом случае кожа нуждается в отбеливающей маске, которая содержит такие компоненты, как экстракт солодки, ретинол, витамины А, С и Е. Они сокращают образование меланина.

* **Старение кожи.** Омолаживающими масками советуют пользоваться, начиная с 35 лет. Главные компоненты в них - коллаген, эластин, гиалуроновая кислота, пептиды, аминокислоты, расти-

тельные экстракты. Не забудьте нанести омолаживающую маску не только на лицо, но еще и на шею, и зону декольте.

* **Купероз.** Вас беспокоят расширенные кровеносные сосуды, расположенные близко к коже? В помощь антикуперозная маска! В ней обязательно должны содержаться сосудосуживающие компоненты, такие как экстракт мяты, ромашки, ментол, масло чайного или кипарисового дерева.

✓ **Экспресс-маски выручат, если нужно быстро привести кожу в порядок. Лучше всего работают коллагеновые, гидрогелевые и шелковые маски.**

Что новенького?

Индустрия красоты не стоит на месте, выпуская новые продукты для ухода за кожей лица. Есть новинки и среди масок.

Альгинатные. Раньше их делали только в салонах красоты, теперь они стали хорошим домашним вариантом. Все, что нужно, - смешать состав маски с водой и нанести тягучую массу на кожу. Снимать маску проще простого - одним движением руки. В ее основе - водоросли, которые питают кожу и дарят ей свежий вид.

Металлические. Состоят из двух слоев. Нижний слой пропитан действующим составом, а верхний представляет собой фольгу. Она не пропускает воздух и позволяет активным компонентам из нижнего слоя лучше впитываться. Причем состав у металлической маски может быть любым - увлажняющим, омолаживающим, успокаивающим и т.д. Главное - принцип работы! Какой бы состав ни присутствовал, он максимально впитается кожей и тут же начнет действовать.

Пузырящиеся. Похожи на тканевые маски, но при контакте с воздухом они начинают пузыриться. Такие маски усиливают кровообращение, насыщают клетки кислородом и даже проводят легкий массаж лица, пока пузырьки лопаются.

Магнитные. Наносятся с помощью шпателя и внешне представляют собой обычные маски. Но как только приходит время их смывать, все, что нужно, - поднести к лицу специальный магнит. Маска тут же переходит на него, а лицо остается чистым. Весь секрет - в металлической пудре, которая имеется в составе продукта.



СЛАДКИХ СНОВ!

Хорошо зарекомендовали себя ночные маски. Наносить их нужно перед сном и не смывать до утра. Считается, что ночью клетки восстанавливаются интенсивнее, а соответственно, компоненты маски усваиваются более эффективно. Попробуйте ночную несмываемую маску с экстрактом граната. В нем содержатся антиоксиданты и фолиевая кислота, которые защищают и увлажняют кожу во время сна.

Выразительный взгляд

Хотите сделать маленькие глаза визуально больше? Все, что вам нужно, - пара штрихов.

С помощью светлого тона поставьте короткие полосы на следующих зонах - лоб, область под бровями, область под глазами, скулы и нос (рис. 1). Обратите внимание, что штрихи под глазами должны быть выполнены в форме треугольника: это позволит скрыть небольшие синячки. В то время как линии на лбу проведите в форме трезубца, чтобы визуально сделать лоб более открытым. Растушевку можно выполнить подушечками пальцев, спонжем или специальной кисточкой.

Эффект пухлых губ

Обведите контур губ карандашом (рис. 2). На верхней губе, в области углубления под ямочкой, поставьте крестик. По краям от него - вертикальные черточки. На нижней губе сделайте три черточки. Заштрихуйте с двух сторон область около уголков губ. Далее нанесите сверху помаду идентичного оттенка или чуть светлее. Сожмите губы. В завершение светло-бежевым оттенком поставьте точку в углублении над верхней губой и проведите легкую линию под нижней, в центре. Растушуйте точку и линию.

Высокие скулы

Используйте шоколадный и белый оттенки (рис. 3). Их сочетание позволит выделить скулы на лице. Светлым тоном проведите линию над скулами. Она должна идти наискосок: снизу вверх, от центра глаза к виску. Также выделите белым область в центре лба. Темным тоном поставьте линии под скулами, а также сделайте штрихи на лбу сбоку, с двух сторон. Растушуйте получившиеся линии с помощью мягкой щеточки пуховки. При необходимости пройдитесь по линии скул легкими румянами оттенка нюд.

Идеальный нос

Коррекция носа с помощью макияжа должна выполняться исходя из имеющихся проблем. Универсальный метод подходит для тех, кто лишь хочет подчеркнуть достоинства. Вам понадобятся два оттенка (рис. 4).



КОРРЕКЦИЯ ВМЕСТО ПЛАСТИКИ

Зная основы мейкапа, можно сэкономить на визите к пластическому хирургу. Неидеальный нос, маленькие глаза, крупный подбородок – все поправимо!

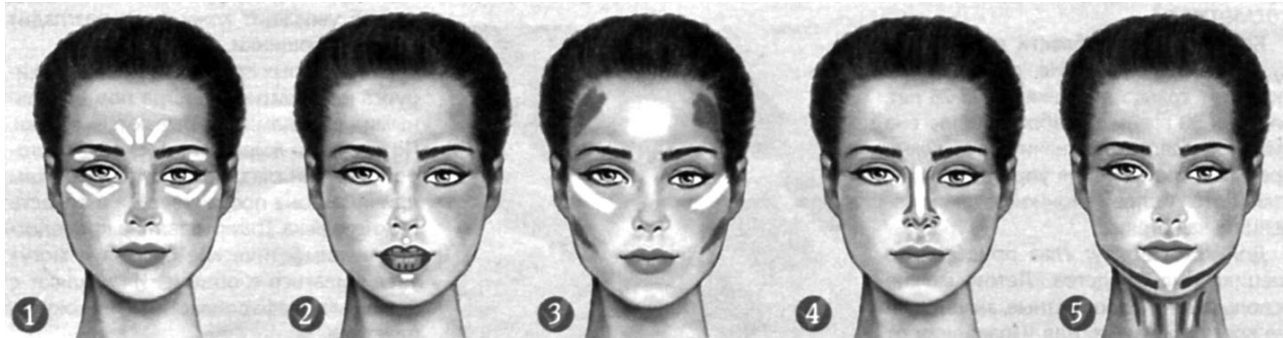
Первый - очень светлый, фарфоровый. Второй - темно-бежевый, на два тона темнее натурального оттенка кожи. Первым тоном проведите на носу прямую линию - от межбровья до кончика. Вторым тоном сделайте несколько штрихов: два вдоль светлой линии с загибом снизу, два коротких на крыльях носа и одну «галочку» на его кончике. Растушуйте все по отдельности: сначала темные штрихи, затем светлый и только потом границу между ними.

жет избавиться от второго подбородка и сделать нижнюю челюсть менее массивной, если это необходимо.

Для реализации задуманного пригодятся два тона - светлый фарфоровый и темно-бежевый, почти шоколадный (рис. 5). Светлым тоном нарисуйте под нижней губой треугольник: его вершина должна оказаться снизу. Немного отступив от нее, темным тоном проведите с двух сторон горизонтальные полосы. На шее нарисуйте семь полос, чередуя светлые и темные. Начинать и заканчивать следует с темных. Все аккуратно растушуйте с помощью спонжа.

Точеный подбородок

Грамотно выполненный мейкап помо-





ФАРШИРОВАННАЯ УТКА

Понадобится: тушка утки - 1 шт., рис длиннозерный - 1 стакан, яблоки кисло-сладкие - 2 шт., морковь - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок измельченный - 2 ч. л., зелень измельченная - 1 ч. л., перец черный молотый, соль - по вкусу, масло растительное для жарки.

Морковь натрите на мелкой терке. Половину смешайте с чесноком, солью, перцем и зеленью. Натрите тушку и оставьте на 1,5-2 ч.

Лук нарубите, обжарьте до прозрачности. Добавьте оставшуюся морковь и также обжарьте. Рис отварите до готовности, откиньте на дуршлаг; добавьте к луку с морковью. Начините утку до половины.

Вторую часть тушки заполните нарезанными яблоками. Отверстие скрепите зубочистками.

Утку уложите на противень спинкой вниз. Налейте в противень 1/2 стакана воды и запекайте при 200 градусах около 2 ч., время от времени поливая утку образовавшимся соком (когда подрумянится, накройте фольгой, чтобы не подсыхала).



ОЛИВЬЕ В ТАРТАЛЕТКАХ

Понадобится: курятина, говядина, свинина (отварные или запеченные; подойдет и отварной язык) - по 100 г, картофель - 3 шт., морковь - 1 шт., яйцо - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., огурцы соленые - 2 шт., горошек зеленый - 100 г, майонез - 100 г, сметана нежирная - 1-2 ст. л., сок лимона - несколько капель, соль и перец черный молотый - по вкусу, икра красная для украшения, тарталетки.

Картофель и морковь вымойте и отварите в мундире. Яйца сварите вкрутую (не более 10 мин., чтобы желтки не потемнели).

Нарежьте кубиками одинакового размера картофель, морковь, мясные продукты, яйца, огурцы и репчатый лук. Соедините в глубокой посуде, добавив зеленый горошек.

Майонез смешайте со сметаной и лимонным соком. Заправьте салат, разложите его по тарталеткам. Украсьте икрой.

КАРЕ БАРАШКА

Понадобится: баранина (корейка на кости) - 400 г, чеснок - 3 зубчика, розмарин - 3 веточки, масло оливковое для жарки, соль. Для соуса: гранат (сок) - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., вино красное (сухое) - 200 мл, кориандр - 1/4 ч. л., перец черный щепотка, соль.

Куски корейки натрите смесью соли и измельченного чеснока и розмарина. Обжарьте до золотистой корочки, прижимая, чтобы мякоть прожарилась. Отправьте в духовку на 10-12 мин. (температура 200 градусов).

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте до золотистости на сковороде из-под мяса. Влейте вино и сок. Убавьте огонь и уварите соус до нужной густоты. Добавьте кориандр, перец и соль, а через 1 мин. снимите с огня.



ХОЛОДЕЦ

Понадобится: ножки свиные - 700 г, голень говяжья - 500 г, говядина - 1 кг, лук репчатый - 1-2 шт., морковь - 1 шт., лист лавровый - 2 шт., перец черный горошком и душистый - по 5 шт., чеснок - 2-4 зубчика, соль, корень петрушки и сельдерея.

Разрубите ножки и голень на части, замочите на 2 ч. в холодной воде. Почистите и поместите в кастрюлю с мясом. Залейте холодной водой (выше уровня мяса на 2 см) и варите 7-10 ч. на слабом огне, снимая пену. За 30 мин. до готовности добавьте соль, перец, лук, морковь, коренья. За 5-10 мин. - лавровый лист.

Выньте ножки, мясо и морковь (лук и специи выбросьте). Отделите мясо от костей. Нарежьте мясо, смешайте с измельченным чесноком.

В форму выложите кусочки моркови и мяса, залейте процеженным бульоном. Остудите и уберите в холодильник для застывания.

СВИНИНА С КОРОЧКОЙ

Понадобится: свинина (часть лопатки или окорока со шкуркой) - 2 кг, соль, перец черный молотый, травы итальянские сухие, чеснок - 3-4 зубчика, масло растительное - 1 ст. л., горчица столовая - 2 ст. л., горчица дижонская - 1 ст. л., яичный желток - 1 шт., сухари панировочные мелкие - 2 ст. л.

Мясо вымойте и обсушите бумажными полотенцами.

Для глазури смешайте столовую горчицу с дижонской, добавьте желток и тщательно разотрите. Соедините смесь с панировочными сухарями, затем добавьте растительное масло и хорошо перемешайте.

Мясо (кроме шкурки) натрите пропущенным через пресс чесноком, перцем, солью и сухими итальянскими травами. А на шкурке острым ножом сделайте надрезы в виде сеточки (не задевая прослойку жира и мякоть). Обмажьте мясо подготовленной глазурью из горчицы.

Выстелите дно формы для запекания пергаментом или фольгой. Уложите мясо шкуркой сверху и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 1,5-2 ч. Через 1 ч. кусок мяса необходимо перевернуть.



ЛОСОСЬ В АПЕЛЬСИНАХ

Понадобится: лосось (семга) - 500 г, апельсин - 2 шт., лимон - 1/2 шт., горчица дижонская - 2 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., кориандр молотый - 1/2 ч. л., джем апельсиновый - 2 ст. л., листья салата для подачи.

Из одного апельсина отожмите сок, лимон и остальные апельсины нарежьте тонкими кружочками.

Приготовьте маринад: соедините апельсиновый джем, апельсиновый сок, дижонскую горчицу, соевый соус и молотый кориандр.

Нарежьте рыбу порционными кусочками и залейте маринадом (оставив немного для подачи). Дайте постоять 30 мин.

На дно формы выложите кружочки апельсина и лимона. Сверху уложите рыбу и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин.

Выложите на блюдо листья салата, полейте маринадом и выложите на них кусочки готового лосося.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

Понадобится: грудка куриная (копченая) - 300 г, картофель - 3 шт., огурец маринованный - 1 шт., яйцо - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., сыр твердый - 50 г, майонез - 100 г, соль, перец.

Картофель и морковь отварите в мундире, яйца сварите вкрутую; остудите и очистите.

Картофель, морковь, огурец и курицу нарежьте мелкими кубиками. Яйца измельчите. Лук мелко нарежьте и обдайте кипятком для удаления горечи.

Выложите продукты слоями в салатники, смазывая майонезом и добавляя соль и перец по вкусу: сначала картофель, затем лук, яйца, курицу, огурцы, морковь. Посыпьте тертым сыром.



ПИРОГ-ВЕНОК

Понадобится: тесто слоеное бездрожжевое - 250 г, фарш - 1 кг, хлеб белый черствый - 200 г, молоко - 250 мл, яйцо куриное - 2 шт., яйцо перепелиное - 15 шт., лук репчатый - 1 шт., морковь - 1 шт., зелень (петрушка, укроп) - 1 пучок, лук зеленый - 5-6 перьев, шампиньоны - 250 г, чеснок - 3 зубчика, масло растительное для жарки, соль, перец.

К фаршу добавьте размоченный в молоке хлеб, взбитые в пену белки куриных яиц, зелень, соль, перец. Обжарьте грибы, лук, чеснок и добавьте в фарш.

Дно формы застелите смазанным пергаментом. На дно выложите в виде кольца раскатанное тесто, на него - 2/3 фарша. Сверху - сваренные вкрутую перепелиные яйца и фарш.

Из оставшегося теста сделайте 8 полосок. Через равные промежутки уложите их на кольцо, скрепив с тестом на дне. Смажьте пирог желтками. Выпекайте при 180 градусах 35-40 мин.



ДОМАШНИЕ РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

Одни называют комнатные растения пылесборниками, другие возводят их в ранг природных лекарей. Очевидно одно: растения дают силы и заряжают энергией, только будьте очень разборчивы в выборе зеленых друзей.

комнатными цветами, его долгосрочная память улучшается на 20%. Домашние растения помогают концентрироваться, быстрее запоминать и усваивать новую информацию.

Цветочный хит-парад

Герань: долой кошмары

При своей абсолютной неприхотливости герань мощно воздействует на организм человека.

Если замучила бессонница и кошмары, держите этот цветок в спальне: вскоре сон нормализуется, а кошмары уйдут. Запах герани успокаивает нервную систему, помогает справиться с плохим настроением, очищает воздух от бактерий и микробов. Раньше горшок с геранью стоял на каждой кухне. Приятный запах эфирных масел помогал готовить вкусную, заряженную хорошей энергетикой пищу. Кстати, герань на дух не выносят комары и мошь.

Сансевиерия: враг не пройдет

Ее листья напоминают острые мечи, но растение воинственно настроено только против врагов дома, хозяев же, напротив, оберегает. Учитывая размер и внешний вид сансевиерии (длинные жесткие листья достигают 1 м в высоту), лучше всего ее выращивать в напольном кашпо.

В традиционной медицине сансевиерию используют как отхаркивающее и слабительное средство, сок кожистых листьев помогает при ожогах и заживляет раны. Листья растения сушат, набивают ими подушечку и кладут рядом с больным человеком: они снимают головную боль.

Фигус: детское дерево

Малейшее несоблюдение экологических норм при изготовлении обоев, ламината, пластиковых окон, и вот в доме уже целый букет вредных испарений. Фигус и его разновидности волшебным образом нейтрализуют их действие. Есть у растения еще один необычный талант: фикус известен как дерево плодovitости. Считается, если держать его в спальне и усердно ухаживать, долгожданное прибавление в семье будет не за горами.

Каланхоэ: домашний женьшень

У каланхоэ перистого есть удивительная способность: сок из его мясистых листочков помогает при небольших воспалениях без всякого оперативного вмешательства. За это в народе растение прозвали «хирургом», оно помогает при лечении язвочек, свищей, фурункулов. И уж совсем малоизвестный факт: его детки, которые в большом количестве образуются на кончиках листьев - прекрасная витаминная доза к завтраку, просто добавляйте их в овощные салаты для укрепления иммунитета.

В листьях и стеблях каланхоэ содержится целый поливитаминный комплекс: витамины А, В, С, Е, фруктовые кислоты, магний, железо и цинк. Настойка каланхоэ помогает при варикозе.

Традесканция: средство от сглаза

Традесканция - универсальное средство от сглаза, поэтому, если в доме бывает много гостей, то ее однозначно стоит завести. Растение защитит не только от чужих недобрых взглядов и мыслей, но и от банальной простуды. Чем крупнее экземпляр, чем толще стебли и мясистее листья, тем большей силой оно обладает. В буддийских монастырях ее листочками заживляли раны, как мы это делаем подорожником.

Чтобы цветы работали

Завести домашний цветок и ждать, что он вас будет защищать, лечить и радовать глаз, - путь к разочарованию. Если хотите, чтобы растение на вас работало, потрудитесь сами, создав ему для этого нормальные условия.

✳ Заводите только те растения, за которыми сможете ухаживать. Для этого перед покупкой прочитайте всю информацию про выбранный цветок.

✳ Любите и балуйте растения, вытирайте пыль с листочков, разговаривайте с ними. Заброшенный цветок не сможет показать все, на что способен.

✳ Не заставляйте цветочными горшками весь подоконник. Каждому растению должен достаться лучик солнечного света.

✳ Растения болеют и гибнут, так бывает, и это нормально. Не ищите в этом мистику и знак, что в доме плохая энергетика. Засохшие и погибшие экземпляры без сожаления убирайте из дома.

✳ Каким бы целебным ни было растение, не ставьте его ближе, чем на 1 м от места, где вы отдыхаете.

✳ Тщательно выбирайте место для каждого конкретного растения. Традиционно не советуют размещать растения в спальне, за редким исключением.

Большинство людей заводят комнатные растения для красоты. Однако, помимо этого, они могут сослужить неплохую службу! Например, улучшить самочувствие и помочь в борьбе с некоторыми заболеваниями.

5 причин завести цветы

1. С ними легче дышится. Со школьных уроков ботаники известно, что, вдыхая, мы потребляем кислород, а выдыхаем углекислый газ. У растений все наоборот: при «выдохе» они наполняют комнату кислородом, а при «вдохе» забирают углекислый газ.

2. Растения создают приятный микроклимат. Воду растения впитывают через корни, а испаряют через листья, за счет чего влажность в комнате повышается. Влажный воздух не переносит микробы, вирусы, вредоносные бактерии, значит, риск заболеть простудой или ангиной в разы уменьшается.

3. Цветы являются природными очистителями. Космическое агентство НАСА выяснило, что многие растения забирают не только углекислый газ, но и множество вредных для человека токсичных примесей и элементов. Официально рекомендовано для оздоровления воздуха размещать 1 растение на каждые 9-10 кв.м.

4. Они избавляют от усталости. Исследования показали: если в лечебных учреждениях есть зеленые зоны, то пациенты чувствуют себя лучше: пропадает усталость, снижается давление, легче переносится боль. А если ухаживать за растениями, выздоровление идет ускоренными темпами.

5. Когда человек находится рядом с

Поздравления

Мадонну КАЛАНДИЯ,
поэтессу Абхазии,
поздравляем с днем
рождения и Крещением
Господнем.

**В ваших стихах одна правда
и боль,
Абхазия в сосновой роще тонет.
Мысли свои берете вы с собой,
Наша красавица, Каландия
Мадонна.**

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Маквала
Гонашвили, Биета Абшилава,
Майя Хоперия, Лейла
Вадачкория, Тасико Векуа,
Манана Закишвили, София
Шарафян, Лили Ботева, а
также все члены Союза
писателей Грузии.*

Донку МЛАДЕНОВУ
поздравляем с днем
рождения и с Новым
2019 годом.

**Болгарка сладко говорит,
И голос ее звучит звонок,
И дождик елочный пролит,
Счастливой будь ты, наша Донка.**

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Лада Николова, Ната Славчева,
Ирина Нешкова,
Малуза Горанова,
Анна Димчева,
Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Стефка Дончева,
Лорина Развигорова, Параске-
ва Минчева, Мари Гличева,
Ионка Христова, Райна Желева,
Кристина Димитрова, Лида
Борджиева, Мальвина
Кидикова, Финка Гаргова, Лина
Радева-Нергадзе, Эрминия
Карастоянова, Цветелина
Стойкова, Марианна Трайчева,
Мария Стромова, Майя
Голобова, Ангелина Жеравно-
ва, Маргарита Ганева, Ирина и
Ксения Георгиади, Ольга
Наумова, Иорданка Евтимиади,
Анемона Иродопуло, Елена,
Зоя и Раиса Назлиди, Анаида
Акопян, Веста Квернадзе,*

*Анастасия Микропуло, Елена
Шишкина, Валентина Рудник,
Анна Еловенко, Светлана
Бурневич, Нина Борисюк,
София Евдокименко, Ирина
Подсоснок, Оксана Билозир,
Виолетта Нетребко, Ирина
Стасюк, Елена Емельяченко,
Инна Артеменко, Марина
Мурадян, Этери Марташвили,
Лили Музенитова, Софики
Сакварелидзе, Ирина Санадзе,
Елена Микелашвили,
Лана Манагадзе,
Гулнара Озманова, Ирина
Мегвинетухуцеси, Алла
Титвинидзе, Ия Метревели,
Алла Тибилова, Алла Фридман.*

**Тамару
КОНСТАНТИНОВСКУЮ**
поздравляем
с днем рождения.

**Стихи пишите вы о жизни
в городе,
И сердце ваше лишь добром
должно быть полно.
Вас поздравляют все, всегда,
езде,
Аннушка, Алла... все подруги
«Ариона».**

*С уважением, все члены
литературного общества
«Арион».*

**Бориса Михайловича
ХЕЦУРИАНИ**
поздравляем с днем
рождения.

**Счастье идет всегда то вверх,
то вниз.
От души делать можете вы все.
Долгой вам жизни, господин
Борис,
С супругой Иамзе пусть
будет весело.**

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Ирина
Габлиани, Лали Ратиани,
Тети Орбелиани, Шорена
Гасвиани, Юрий Лоцовани,
Нино и Этери Хергиани,
Джумбер Гогричани,
Лица Курасбедиани,*

*Заал Гвишиани,
Леван и Рисмаг Гордезиани,
Ната Курдиани, Дали Кахиани,
Лела Чабукиани, Ирма
Милдиани, Инга Навериани,
Изо Ахвледиани, Тинико
Гулбани, Лейла Иасашвили,
Нана Кикутадзе,
Кети Самхарадзе,
Илья Губеладзе,
Гурам Лепсверидзе,
Хатуна Сулаберидзе,
Гулсунда Схиладзе, Тамара
Авалишвили, Маквала
Гонашвили, Ирма Тавадзе,
Тамара Габрошвили, Стефка
Дончева, Биета Абшилава,
Мадонна Каландия, Лела
Метревели, Тасико Векуа,
Марина Мурадян, Натия
Сацерадзе, Ия Перадзе, Майя
Лобжанидзе, Маквала
Звиадаури, Лаура и Лия
Гудушаури, Майя Цикаришви-
ли, Лили Ботева, София
Шарафян, Нино Цхелашвили,
Лейла Вадачкория, Манана
Закишвили,
Нино Цулеискири, Иветта
Павлишвили, Эрминия
Карастоянова, Марина
Колхиташвили.*

Викторию САУЛЬСКУЮ
поздравляем
с днем рождения.

**Победа в жизни так нужна,
Удача уж тем более.
Жизнь радости будет полна,
Счастливой будь, Виктория.**

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Алла Изверская,
Наира и Тамта Гагошидзе,
Ирма Тавадзе,
Марина Гоциридзе,
Нино Шаламберидзе,
Гулсунда Схиладзе,
Роза Вартанян,
Диана Мцитури, Писо
Калмахелидзе, Нино Арабули,
Изо Самхарадзе, Замира
Цотадзе, Берта Енукидзе,
Марина Манджавидзе.*

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 преимуществами 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.

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

СКАНВОРД НА СТР. 15

В	О	А	О	Л	Е	Ч	Е	Б	Н	И	Ц	А
				А		О		З				
Б				Е		К	Р	У	И	З		
Р				Й	О	Т	А	В	У			
А				Н		С	М	Е	Р	А		
Т	О	П	Л	И	В	О	С	А	Р	Ж	А	
С	А	С	С	У	А	К	Е					
Т	О	М	А	Т	Т	Р		Ш	В	И		
В	П	О	Л	Ь	Г	А						
О	Щ	Е	Н	К	А		К	У	Р	С	О	Р
Р		Ф	У	Г	У		И	О		У		
В	А	С	А	Б	И		Л	А	Г	М	А	Н
Н		Ы	А	Т	А	К	А	М	А	Ф		
Е		Т	Н		Б	А	К	Е	Н			
С	Е	Н	А	Т	О	Р		Л	А	А	А	Н
У		А		Ч	Е	Й	З					
Ш	Е	В	Р	О	Н		Ю				А	Й
К	Е	К	И	Т	А	Й					Ц	
А	С	Р	О	К		А	Е	Б	А	Т	Ы	

СКАНВОРД НА СТР. 23

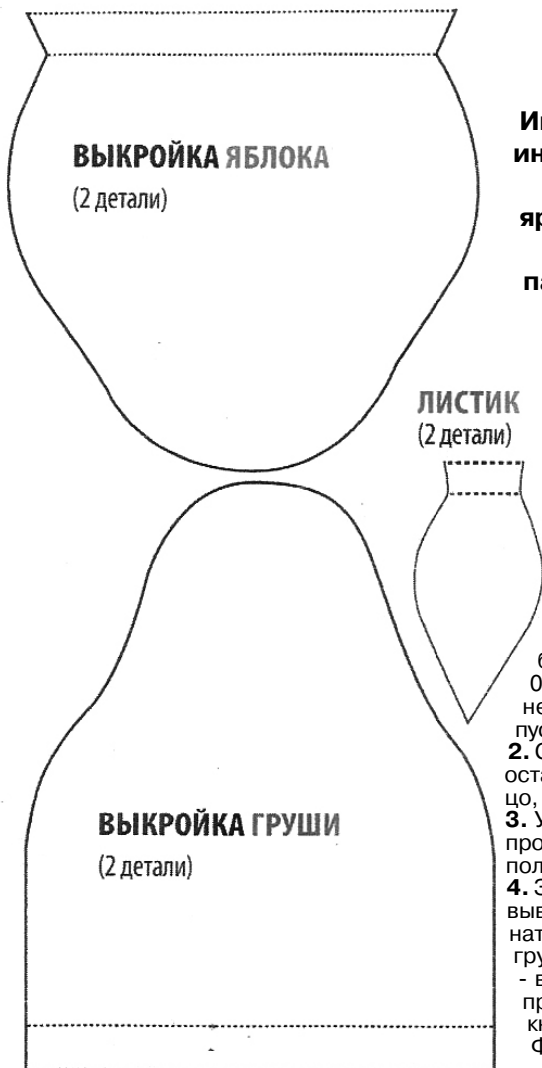
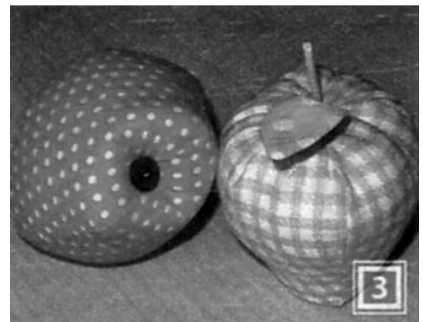
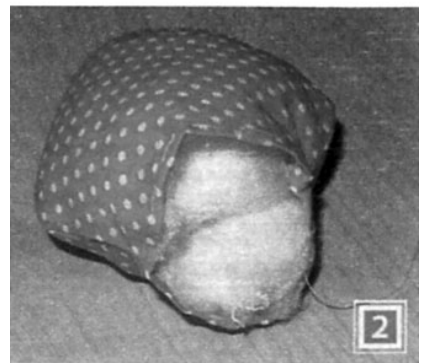
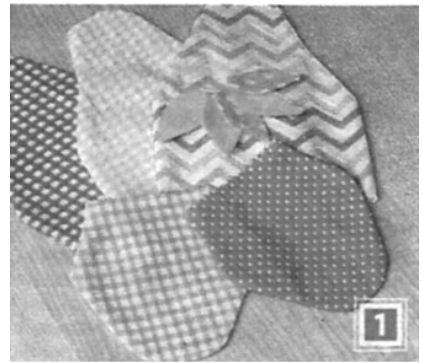
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Любэ. Хала. Лорнет. Диагональ. Босфор. Миф. Напиток. Але. Галерея. Мост. Ото. Ершов. Лимон. Отрог. Стужа. Ремешок. Лот. Абака. Балобан. Полынья. Одра. Слово. Люк. ВАЗ. Руда. Остат. Нагишом. Озеро. Кино. Тодес. Бер. Трава.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Ледоруб. Ость. Людвиг. Аксис. Фарш. Реал. Туда. Брат. Оно. Опора. Нерв. Грибов. Пост. Товар. Алов. Пе. Маны. Амеба. Апатия. Низ. Рев. Ширь. Нора. Альбом. Ялта. Око. Ласка. Трус. Окрик. Фатом. Уланд. Уши. Фенол. Торжок. Радон. Резон. Атака. АМО.

**СЕРВИС ДОКТОР
ПОДРУГА**
железный жюри

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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.**



Фрукты в стиле тильда



Игрушки в стиле тильда - интересное дополнение к интерьеру. Выбирайте яркие лоскуты ткани или, наоборот, используйте пастельные тона, ориентируясь на свой вкус и стиль кухни.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: х/б ткань ярких расцветок, наполнитель, нитки, ножницы зигзаг, клей, бамбуковые палочки, пуговицы.

1. Перенесите прилагаемую выкройку на кальку или миллиметровую бумагу, увеличьте до необходимого вам размера. Груша должна быть крупнее, чем яблоко. Для каждого яблочка или груши потребуется по 2 детали, а также по 2 детали листочка. Припуски на швы - 0,5-0,7 см. При раскрое деталей используйте ножницы зигзаг. Ткань не будет осыпаться и не потребуются делать надсечки в местах припусков.
2. Сложите заготовки попарно, прошейте прямой строчкой. Не зашивайте оставляйте только прямую сторону заготовок. Выверните заготовки налицо, расправьте и прогладьте через влажную ткань (фото 1).
3. У каждой заготовки заверните вовнутрь припуск по верхнему краю и прошейте наметочным швом по окружности. Заполните каждый фрукт наполнителем (фото 2), равномерно его распределите, и стяните край.
4. Затем каждое яблоко и грушу проколите насквозь ровно посередине, выведите иголку с другой стороны и верните обратно. Нитку при этом натяните, формируя силуэт фрукта. Разница в формировании яблока и груши в том, что у яблока стягивание делается в верхней части, а у груши - в нижней части заготовки (фото 3). В нижней части каждого фрукта пришейте по маленькой пуговице. В верхнюю часть каждого фрукта воткните по бамбуковой палочке (это черенок) и приклейте по листочку. Фрукты тильда готовы!

Автор изделия Елена Кирышина.



Пора на каток!

Отправляйтесь за город кататься на коньках, лыжах, играть в снежки и строить ледяные замки не только в стильных, но и в практичных комплектах. Для активного отдыха подойдут укороченные пуховики с теплыми спортивными штанами. Собираетесь на неспешную прогулку? Наденьте удлиненную парку с джинсами и термобельем. Не забудьте дополнить наряд яркой шапкой и варежками. В качестве обуви можно выбрать замшевые или кожаные ботинки на высокой подошве.



Домашний уют

Если вы решили провести первые дни нового года дома - это не повод отказаться от уютного наряда с праздничными нотками. Примерьте пижаму в мужском стиле, состоящую из рубашки и длинных штанов. Еще один вариант - трикотажный комплект: удлиненный свитер с открытыми плечами и высокие гетры на ножки. Образ дополняют яркие носочки, милые тапочки или домашние сапожки и пледы с новогодними принтами.





ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Мука - 175 г, пудра сахарная - 185 г, масло сливочное - 80 г, яйцо - 1 шт., мед - 2 ст. л., имбирь и корица
Молотые, сахар ванильный - по 1 ч. л., соль - щепотка, сода - 1/4 ч. л.
Соединить просеянную муку, 75 г сахарной пудры, имбирь, корицу, ванильный сахар, соду и соль. Добавить нарезанное масло и нарубить все в крошку. Добавить желток и растопленный остывший мед, замесить тесто. Обернуть пленкой, убрать в холодильник на 1 ч. Тесто тонко раскатать, вырезать фигурки. Выложить на застеленный пекарской бумагой противень и выпекать в духовке при 180 градусах 10-15 мин. Взбить 1/2 белка в крепкую пену до устойчивых пиков. Добавить 1/2 оставшейся пудры, снова взбить. Ввести остатки пудры, перемешать. Украсить печенье глазурем (с помощью палочки, кисточки, зубочистки или кондитерского мешочка). Дать глазури застыть.



КЕКС «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Масло сливочное - 200 г, сахар - 1 стакан, яйцо - 3 шт. + 1 белок для глазури, мука - 1,5 стакана, разрыхлитель - 1/2 ч. л., соль - щепотка, изюм, орехи - по 1/2 стакана, корица, имбирь, орех мускатный - по 1 ч. л., бренди - 1/2 стакана, пудра сахарная - 150 г.
Изюм промыть, смешать с измельченными орехами и пряностями, залить бренди и оставить на несколько часов. Размягченное масло взбить с сахаром. По одному ввести яйца, не прекращая взбивать. Добавить в массу изюм с орехами (вместе с бренди), перемешать. Высыпать просеянную с разрыхлителем муку, добавить соль и снова перемешать. Выложить тесто в форму. Выпекать в духовке при 160 градусах до золотистого цвета (1 ч. или чуть дольше - готовность проверяется сухой деревянной зубочисткой). Для глазури взбить яичный белок, затем постепенно, продолжая взбивать, добавить сахарную пудру. Остывший кекс аккуратно полить глазурью и украсить по своему вкусу.



КАПКЕЙКИ

Масло сливочное - 300 г, мука - 200 г, сахар - 350 г, яйцо - 2 шт. + 5 белков, молоко - 120 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль - щепотка, ваниль по вкусу, сок лимона - 1 ст. л., какао-порошок - 1 ст. л.
100 г размягченного масла взбить с 150 г сахара. Добавить 2 яйца, соль и ваниль, снова взбить. Ввести молоко, постепенно всыпать просеянную муку и разрыхлитель. Выложить тесто в формочки для выпечки, заполняя их на 2/3 объема. Выпекать в духовке при 180 градусах около 30 мин. Для крема смешать 5 белков с 200 г сахара и прогреть на водяной бане до полного растворения сахара. Добавить сок лимона и взбивать до устойчивых пиков. Затем по 1 ст. л. ввести 200 г растопленного остывшего масла и просеянный какао-порошок. Крем охладить и с помощью кондитерского мешка отсадить на капкейки. Украсить по желанию фигурками из мастики или другим декором.



ТОРТ «ПОЛЕНО»

Мука и сахар - по 120 г, масло сливочное - 40 г, желтки - 6 шт., белки - 5 шт., сироп (любой) - 70 мл. Для крема: молоко - 250 мл, сахар - 110 г, яйцо - 2 шт. + 1 желток, мука - 25 г, масло сливочное - 125 г, шоколад горький - 100 г.
Взбить 6 желтков и 100 г сахара, затем понемногу ввести муку. Добавить размягченное масло. Взбить 5 белков с щепоткой соли, в конце выплав 20 г сахара, и ввести в тесто. Вылить тесто на противень, выстеленный пергаментом. Выпекать 10 мин. при 210 градусах. Еще горячий корж свернуть рулетом вместе с пергаментом и накрыть влажным полотенцем. Из молока, сахара, яиц, желтка и муки приготовить заварной крем. Снять с огня, добавить растопленный шоколад, взбить. Спустя 1 ч, ввести масло, взбить. Корж освободить от пергамента, хорошо пропитать сиропом. Смазать 2/3 крема, аккуратно свернуть. Обмазать оставшимся кремом, сделав бороздки. Убрать в холод на 6-8 ч.

