

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОРТМАН

№43

октябрь 2017

цена:
1,5 лари

Лечим

ЦИСТИТ

стр.7

SPA-салон

у вас дома стр.36-37

Боли в спине -

виноваты эмоции

стр.11

Как говорить, стр.18-19

чтобы мужчина вас услышал?

Ираклий Квирикадзе

Из официантов - в актёры

стр. 20-21

Натали Портман стр.16-17

“Любовь заставляет мир вращаться”

Клетка в тренде!

Мелкая и крупная, прямая и диагональная, черно-белая и цветная... Клетка начинает уверенное наступление на гардеробы модниц. В чем же секрет ее успеха?



РУБАШКА НА ВСЕ СЛУЧАИ!

Рубашка классического кроя не покинет модный олимп никогда - уверяют стилисты, поэтому, если в вашем гардеробе она отсутствует, непременно приобретите эту вещь. Также в моде свободные и приталенные рубашки в клетку стандартной длины и по колено, так называемые, платья-рубашки.

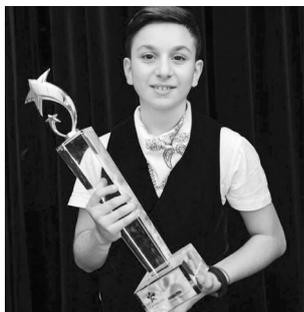
Самые удачные образы с клетчатыми рубашками - это дуэты с джинсами скинни или с безрукавкой. И не забудьте про клетчатые аксессуары, чтобы завершить образ. Это могут быть шейный платок, сумка, пояс, кошелек, туфли.



НА ПРОГУЛКУ

Женские пальто в клетку возвращаются в моду в новом сезоне. Как простые, демократичные варианты, так и изысканные, роскошные пальто с клетчатым принтом будут носить модницы этой осенью. Выбирайте свою модель, это может быть приталенное длинное пальто в клетку или пальто-кокон, уютно укутывающее свою владелицу. Цвет клетки может быть абсолютно любым - дайте волю фантазии!

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ГРУЗИИ НА
“ДЕТСКОМ ЕВРОВИДЕНИИ 2017”
НАЧАЛ ПОБЕЖДАТЬ**



Двенадцатилетний Григол Кипшидзе, который в этом году представляет Грузию на Детском конкурсе песни Евровидение 2017, уже начинает побеждать.

Пятнадцатый ежегодный детский конкурс песни Евровидение пройдет 26 ноября 2017 года в тбилисском Олимпийском дворце. Слоган этого года — “Сияй ярко” (Shine Bright).

Накануне Григол вернулся с внушительной наградой с фестиваля из швейцарского города Локарно, где принимал участие в Международном песенном конкурсе “Штарвоице”. В соревновании участвовали 22 исполнителя от шести до 14 лет из девяти стран.

Григол Кипшидзе был удостоен на конкурсе главной награды – Гран-при. “Когда я вышел на сцену и начал петь, сразу перестал нервничать. И когда я увидел эмоции публики, которой очень понравилась моя песня, я наоборот раскрылся и спел хорошо. И в итоге взял Гран-при”, — рассказал Григол Кипшидзе.

По словам продюсера Григола Беки Картозия, Кипшидзе принял участие на конкурсе в средней возрастной

категории и оказался лучшим среди сильнейших. Награда Гран-при была вручена одному исполнителю из всех 22 конкурсантов.

Грузия получила право на проведение пятнадцатого по счету конкурса после победы на “Евровидении 2016” десятилетней исполнительницы Мариам Мамадашвили. С песней “Мзео” (“Солнце”) грузинская девочка опередила представителей 17 стран, набрав 239 баллов. О том, что Грузия в 2017 году готова провести детский конкурс песни “Евровидение”, организаторам конкурса было сообщено сразу после победы. Однако, как известно, в отличие от взрослого “Евровидения”, страна-победитель на детском конкурсе не получает автоматического права на проведение конкурса в следующем году. В итоге, окончательное решение о проведении шоу в Грузии спустя некоторое время принял Европейский вещательный союз.

Грузия в третий раз победила на детском “Евровидении” — это самый лучший результат за всю историю песенного конкурса. За 14 лет его дважды выигрывала Мальта и дважды – Беларусь. В 2008 году на “Евровидении” победил грузинский квартет “Бзикеби”, в 2011-м — группа Sandy. Третью победу Грузии принесла Мариам Мамадашвили.

На данный момент участие в конкурсе 2017 года подтвердили Грузия, Россия, Австралия, Албания, Армения, Беларусь, Ирландия, Италия, Кипр, Македония, Мальта, Нидерланды, Польша, Португалия, Сербия и Украина. Всего 16 стран.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

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.

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

Тел.: 591.75-35-38.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ДРУЖБЫ

«После ссоры с подружкой, она стала меня всячески изводить. На мое пятидесятилетие в коллективе купили различные подарки и преподнесли мне их. Подарки я принесла к себе домой и почти сразу же заболела. Врачи пробовали меня лечить, но безуспешно. Моя соседка дала мне ваш адрес. Вы мне сразу сказали, что в моем доме лежат разные подарки, среди этих подарков есть один, заговоренный моим непримиримым врагом, и также сказали, чтобы я немедленно выкинула все подарки на помойку, не то будет поздно. Я вернулась от вас и стала перебирать все то, что мне надарили в мой юбилей: настенные часы, СВЧ-печь, красивый сервиз и другие дорогие вещи. Мне стало жалко все это выбрасывать, ведь я не знала, какой из этих подарков купила та, с кем я сильно разругалась.

Потом мне стало совсем худо. «Скорую» вызывали по три раза в день.

Я уже не могла выходить из дома и моя мать пришла к вам с моей фотографией. Уже по настоянию моей матери я выбросила все те подарки и уже после стала ходить на ваши чудесные сеансы. Теперь у меня все хорошо, а после ваших знаменитых ритуалов, моя бывшая подружка серьезно заболела – ей



вернулось все то зло, которое она на меня навредила. Я теперь здорова и успешна, а злодейку скоро уволили с работы»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Все предметы, которые были подарены людьми, с которыми у вас испортились отношения, надо срочно убирать из дома.

Если подарок предназначается вам, то отрицательная энергетика направлена именно на вас, и будет разрушать вашу жизнь и здоровье. Можно почитать над подарком молитву «Отче наш», или лучше всего будет его сжечь, закопать, оставить на перекрестке или выбросить в реку на вечерней заре.

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и

мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетике. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес. Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников, и злую свекровь. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-52-33-88

(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 МИРЕ И В ЛЮБВИ

«Мой муж ушел к моей лучшей подружке. Не стану рассказывать всего, что мне пришлось пережить. Мне тогда помогла свекровь. Мы с ней сделали в доме генеральную уборку, и нашли много интересных предметов. В моей постели мы наши иголки, нитки, щепки (как потом я узнала от гроба). В альбоме на наших свадебных фотографиях были намазаны какие-то жирные пятна. Наконец я достала свое свадебное платье и обнаружила, что подол его изрезан, а на фате были заколоты ржавые булавки. Свекровь собрала все эти предметы и унесла из дома. Через пару дней она меня повела к Вам, моя спасительница Ольга Александровна. После ваших сеансов и ритуалов муж вернулся. Сейчас мы вместе. С той поры в моем доме нет места ни подругам, ни приятельницам. Я счастливо в кругу своей семьи и со своим любимым мужем. Дочки подрастают, расскажите пожалуйста о приметах, связанных с подругами. Низкий вам поклон с глубоким уважением Лариса С. г. Тбилиси»



СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ.

Если вы идете с любимым, взявшись за руки, нельзя разводить руки и пропускать кого-то. Таким образом третья сила разрывает невидимую энергетическую связь, которая есть между парой. А при попытке знакомых развести влюбленных друг от друга, нужно вслух произнести фразу «Привет на сто лет», и

все будет хорошо, или повторить про себя трижды слово «Мимо».

Чтобы подружка не отбила у вас парня или мужа ей нельзя давать замечать в кухне и мыть посуду.

Нельзя с подружкой смотреться в одно зеркало, так как девушка может потерять свою силу и красоту.

Если вы увидели в зеркале взгляд подружки на себе, переключите ее внимание, сказав что-то о ней самой, о ее внешности. Если же такое произошло, возьмите воду и умойте лицо, приговаривая «Водичка, водичка, умой мое личико, румяное, белое, как яблочко спелое».

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

Тел.: 5-77-43-69-87,

5-95-144-888.

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Отвечает Ольга Кузнецова, доктор медицинских наук, профессор.

Регулярная физическая активность, например спокойный бег, поможет в борьбе со многими хроническими заболеваниями (диабет, артериальная гипертония). Также бег облегчит общее состояние при остеопорозе, депрессии. Физическая активность снимает напряжение и стресс.

Чего стоит опасаться при занятиях в вашем возрасте? Если у вас повы-

Бегать полезно?

? Мне 46 лет. Хочу бегать по утрам. Что надо учесть, чтобы не навредить здоровью? Подскажите, пожалуйста!

Татьяна Сереброва.

шенное артериальное давление, остерегайтесь сильного напряжения, так как это может неблагоприятно отразиться на уровне артериального давления. Вообще, после 45 лет я рекомендую чередовать бег с быстрой ходьбой. Ежедневно проходите в

быстром темпе от 1 до 4 км (нагрузку увеличивайте постепенно). Дышите глубоко, не задерживайте дыхание, и тогда вы точно не навредите своему организму. Если вы почувствуете сильную усталость, сделайте перерыв, не перенапрягайтесь.



Почему появляются трещины на пятках?

? У дочери постоянно появляются трещины на пятках. С чем это может быть связано?

Елена Т.

Отвечает Людмила Малькова, дерматовенеролог.

Трещины на пятках могут появиться из-за заболеваний печени и желчного пузыря, грибковых заболеваний, псориаза, сухой экземы. Это могут быть и врожденные особенности кожи - сухость, чувствительность.

Прежде чем приниматься за лечение, найдите причину появления трещин. В противном случае заболевание будет обостряться снова и снова. Обязательно обратитесь к врачу, который проведет полное обследование и назначит эффективное лечение.

Как можно помочь себе самостоятельно? Следите за личной гигиеной, обязательно принимайте душ. Сверхтщательный уход за ногами вреден, поэтому не злоупотребляйте пилингом. Обратите внимание на свою обувь, она должна быть удобной. Не носите босоножки с открытой пяткой.



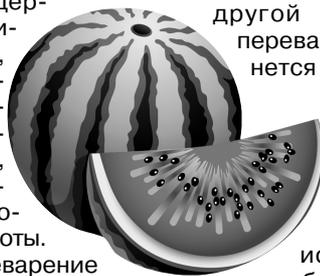
ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ АРБУЗЫ

? Мне 76 лет. Очень люблю арбузы. В течение дня могу перекусить ими несколько раз.

Никакой аллергии нет. Единственное - ночью по 6-8 раз встаю в туалет по-маленькому. Другая говорит, что это из-за арбуза, поэтому нельзя его столько есть. Так ли это?

Л. Семенова.

Арбуз на 90% состоит из воды. В 100 г этой ягоды всего 38 ккал. В мякоти арбуза содержатся клетчатка, пектины, витамины В1, В2, С, РР, фолиевая кислота, провитамин А, каротин, марганец, никель, железо, магний, калий, легкоусваиваемые сахара, аскорбиновая и никотиновая кислоты. Арбуз улучшает пищеварение и обмен веществ. Семечки этой ягоды по количеству антиоксидантов, витаминов и минералов сравнимы с тыквенными. Полезен арбуз при отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, в том числе при наличии камней. Нет лучшей пищи, чем арбуз, для больных склерозом, подагрой, гипертонией, артритом, диабетом. Он помогает выводить из организма избыток холестерина, ядовитые вещества.



Спелые и сладкие арбузы полезны практически всем. Но в больших количествах их нельзя есть тем, кто болен сахарным диабетом, почечно-каменной болезнью, а также при тяжелых патологиях поджелудочной или предстательной желез.

За сутки диетологи рекомендуют съедать не больше 2 кг арбуза. Конечно, не за один присест, а разделить эту норму на несколько порций в течение дня. Кстати, употреблять в пищу арбуз нужно отдельно от другой еды. Иначе вместо переваривания в желудке начнется брожение. Правильно есть арбуз за час до еды или через 1,5-2 часа после.

Как и все бахчевые, арбуз накапливает в себе нитраты, которые используются в виде удобрений. Если не уверены в чистоте покупаемого продукта, то помните, что вся польза этой ягоды сосредоточена ближе к середине, а вредные вещества находятся около кожуры. Перед тем как надрезать арбуз, тщательно помойте его и вытрите. Никакие нитраты не сравнятся с тем количеством инфекций, которые попадают в тарелку с плохо вымытой корки.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Осень и начало зимы – время распространения гриппа, который обостряет и другие болезни пациента. Грипп – это острое инфекционное респираторное заболевание. Попадание его вируса в организм человека в большом проценте случаев ведет к развитию недуга.

- А каковы причины заболевания?

- Это – вирусы гриппа, которые поражают слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Источником заражения является больной человек, а основной путь передачи – воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре и даже обычном дыхании). Но возможно заражение от больного через его носовые платки, посуду, постельное белье.

Диагностика гриппа основана на типичной клинической картине. В случае резкого подъема температуры, нужно как можно быстрее обратиться за врачебной помощью. Наблюдение врача при гриппе очень важно, так как оно позволит своевременно выявить начало возможных бактериальных осложнений. Важным признаком их появления является повторный подъем температуры, усиление кашля, ухудшение общего

состояния после начавшегося улучшения. В этом случае необходимо проведение дополнительных обследований – общего анализа крови, рентгенологического исследования грудной клетки и придаточных пазух и т.д.

- Как бороться с гриппом?

- Лечение гриппа является комплексным. Но все же главную роль в выздоровлении играет собственный иммунитет, поэтому необходимо предпринять меры для его поддержания. Врачи рекомендуют полный покой, с целью дезинтоксикации обильное питье, отказ от курения и алкоголя. Надо учесть, что на сегодняшний день в аптеках уже немало эффективных противовирусных препаратов, применение которых существенно сокращает период выраженных токсических проявлений и высокой температуры. В основном, из медикаментозных препаратов

назначают иммуностимуляторы. Этими свойствами обладает, прежде всего, витамин С, лекарства с противовирусной активностью, действующие на разные стадии развития вирусов, препараты интерферона, а также для симптоматического лечения – жаропонижающие, отхаркивающие и др. Назначение же антибиотиков показано при бактериальных инфекциях, поскольку против вирусов они не действуют.

К сожалению, осложнение гриппа ведет к развитию бронхита, пневмонии, отита, гайморита или другого синусита. Очень тяжелым бактериальным осложнением является менингит – инфекционное поражение оболочек мозга. Грипп может также вызвать обострение течения хронических заболеваний, которыми страдает пациент.

- Видимо, профилактика гриппа имеет немаловажное значение?

- Безусловно. Самым эффективным способом является поддержание собственного иммунитета в тонусе круглый год. При этом существуют разные способы укрепления иммунитета – закаливание, активный образ жизни, правильное и сбалансированное питание и т.д. Конечно, основным медицинским методом профилактики является вакцинация. Ее начинают проводить за 2-3 месяца до основного сезона заболеваемости – в октябре-ноябре. Вакцинация наиболее эффективна, если она носит массовый характер. Важно еще одно: своевременная изоляция больных от здоровых, ношение масок в общественных местах.

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Мы встретились с ведущим терапевтом Тбилисского лечебно-профилактического центра №3, семейным доктором **Майей БЕЖАНИШВИЛИ** и попросили ее ответить на вопросы интересующие читателей журнала «Подруга».

- Госпожа Майя, каковы симптомы и формы гриппа?

- Характерным признаком гриппа является очень быстрое, в буквальном смысле, в течение 3-4 часов – нарастание симптомов интоксикации: подъем температуры до 39 градусов и выше, что сопровождается сильным ознобом, слабостью, ломотой в мышцах, суставах, сильной головной болью, а также режью в глазах, слезотечением. Параллельно с интоксикацией появляются респираторные симптомы – боль в горле, сухой, часто изматывающий кашель, обильный насморк. Иногда отмечаются боли в животе и жидкий стул. Высокая температура при гриппе может сохраняться до нескольких дней, достаточно часто она плохо поддается воздействию жаропонижающих препаратов. При отсутствии осложнений заболевание длится 7-10 дней. Как правило, грипп, как и другие острые респираторные вирусные инфекции, может протекать в легкой, среднетяжелой, тяжелой и очень тяжелой форме. Кроме того, выделяют неосложненные и осложненные формы недуга.

Ангина мучила меня много лет...

Чем я только не лечилась, пока не нашла для себя спасительный рецепт. Он особенно пригодится тем, кто часто простужается, болеет тонзиллитом, фарингитом, трахеитом. Измельчите в кофемолке 1/2 стакана зерен тмина, залейте 1 стаканом воды и варите 15 минут на маленьком огне. Процедите (смесь получается очень вязкая, поэтому лучше сцеживать ее через металлическое ситечко, постукивая по краю стакана, чтобы влага полностью отделилась от гущи). Добавьте в отвар 1/4 стакана воды, доведите до кипения, снимите с огня и влейте 1 ст. ложку коньяка. Лекарство готово! Всего в стакане будет около 9 ст. ложек горьковатого, но приятного на вкус отвара. Принимайте его по 1 ст. ложке каждые полчаса. У меня боль проходит уже через 2 часа.

Г. Бутыркина.



Цистит - проблема урологическая, однако нередко возникает из-за неполадок по части гинекологии. Вот почему при подозрении на цистит нужно обращаться к «женскому» доктору.

ЕСЛИ ЦИСТИТ ЗАЧАСТИЛ

Воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря - одно из самых распространенных заболеваний среди женщин. У кого-то оно протекает сравнительно легко и излечивается без последствий, а кто-то страдает от обострений год за годом.

Откуда он берется?

Обычно воспаление слизистой провоцируется инфекцией. В большинстве случаев - условно-патогенной микрофлорой: кишечной палочкой, стрептококками, стафилококками и др. Менее распространены циститы, вызванные половыми инфекциями - такими, как уреоплазма.

В связи с тем, что у женщин мочеиспускательный канал довольно короткий и широкий, микроорганизмам не составляет труда попасть через него в мочевой пузырь. Чаще всего они проникают в уретру из влагалища. Если у женщины кольпит (воспаление влагалища инфекционного происхождения) или нарушена вагинальная микрофлора, риск развития цистита очень высок.

Обострение из-за переохлаждения?

Не всегда. Главная причина обострения цистита - ослабление иммунитета, благодаря чему инфекция в половых путях начинает активно размножаться и устремляется через уретру в мочевой пузырь - развивается воспаление в его слизистой. А снизиться иммунитет может как из-за переохлаждения, так и, к примеру, из-за сильного стресса, переутомления, приема алкоголя, подавляющего иммунную систему, гормональных изменений во время беременности или климакса.

Цистит после секса - это возможно?

Да, половая жизнь способна стать толчком к обострению цистита. Во влагалище живут как «хорошие», так и «плохие» бактерии. Если женщина не соблюдает правила гигиены, баланс бактерий может нарушиться.

В ряде случаев патогенные микроорганизмы могут попасть во влагалище (и далее в уретру) из спермы мужчины. Вот почему, если обследование женщины не выявило наличие вредоносных микроорганизмов в ее половой системе, необходимо обследовать партнера.

Каковы симптомы?

Основным симптомом начала цистита являются частые, но нерезультативные позывы к мочеиспусканию. При этом каждая капля проходит через уретру с резью и жжением. Моча приобретает темный оттенок, иногда с примесью крови. В случае острого воспаления наблюдаются повышение температуры тела и сильные болевые ощущения в нижней части живота.

Если в воспалительный процесс вовлекается сфинктер мочевого пузыря, к перечисленным симптомам добавляется периодическое недержание мочи.

Как лечиться?

При лечении цистита основной упор делается на прием антибиотиков (а также заселение влагалища «хорошими» бактериями и укрепление иммунитета). Однако самостоятельно назначать их себе категорически нельзя - сначала нужно определить, какие именно микроорганизмы стали причиной цистита, а это может сделать только врач. Но облегчить симптомы можно: каждый час выпивайте полстакана теплой воды без газа, зеленого или почечного чая либо настоя шиповника. Дополнительно можно принять спазмолитик и обезболивающее. Если нет крови в моче, попарьте ноги или посидите 15-20 минут в горячей ванне (при отсутствии противопоказаний - миомы, варикоза и пр.). Затем наденьте шерстяные носки и лягте в постель, укрывшись теплым одеялом.

Сняв сильные болезненные проявления, обязательно обратитесь к врачу для назначения лекарственной терапии и лечебной диеты. Прописанные лекарства нужно пропить полностью, чтобы у патогенных мик-



роорганизмов не выработалась невосприимчивость к антибиотикам. Если не устранить причину цистита полностью, а лишь снимать симптомы, он перейдет в хроническую форму и будет несколько раз в год давать обострения.

Главное, не прерывать лечение, даже если заметно полегчало. Недолеченная инфекция может пойти вверх по мочеточникам и вызвать воспаление в почках. А частые обострения цистита чреваты в дальнейшем недержанием мочи или неполным опорожнением мочевого пузыря.

Чтобы не допустить

- ✓ Соблюдайте интимную гигиену, чаще меняйте нижнее белье.
- ✓ Не носите тесное нижнее белье: оно вызывает застой крови в малом тазу и создает благоприятную среду для развития цистита.
- ✓ Откажитесь от трусиков-стрингов: плотное прилегание ткани к области промежности грозит попаданием кишечной палочки во влагалище.
- ✓ Избегайте случайных половых контактов.
- ✓ Соблюдайте диету: ограничьте (а лучше исключите) алкоголь, газированные напитки, а также острое, копченое и жареное. Ешьте больше свежих овощей, зелени, цитрусовых для укрепления иммунитета.
- ✓ Одевайтесь соответственно погоде, не допускайте переохлаждения.
- ✓ Избегайте стрессов.

Татьяна Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Бабушкины рецепты

Целебные отходы

✓ **Створки фасоли.** Народная медицина применяет их как средство, препятствующее образованию камней и песка в почках и мочевом пузыре. Чай, заваренный из сухих створок фасоли, пьют при воспалении



почек, водянке, ревматизме, ишиасе, подагре, экземе. Его можно пить вместо воды без дозировки. Отвар створок фасоли пьют при диабете. Заливают 2 ст. ложки измельченных створок 2 стаканами воды и кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде в течение часа. После остывания процеживают и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

✓ **Свекольные листья.** Еще Авиценна рекомендовал прикладывать ошпаренные кипятком или отваренные листья свеклы к открытым, незаживающим ранам и язвам. Листья в виде примочек помогают при воспалении глаз, головных болях.

✓ **Хвостики томатов.** Пригодятся для лечения подагры и артрита. Чтобы уменьшить боль в суставе, несколько плодоножек от томатов варите в стакане кипятка. Дайте настояться, процедите и пейте по 1/3 стакана перед каждым приемом пищи.

✓ **Корки арбуза.** Срезанную твердую часть арбузных корок измельчают ножом, заливают кипятком в соотношении 1:10 и кипятят на маленьком огне 15 минут. Процеживают, принимают по 1/2 стакана 1-2 раза в день в первой половине дня как мочегонное средство. При отеках приготовьте порошок из срезанной верхней корки арбуза. Высушите ее, перед употреблением измельчите в порошок и принимайте по 5 г 3 раза в день, запивая медовой водой.



ЧТОБЫ РЕЖЕ БОЛЕТЬ, НАДО:

- ✿ не курить;
- ✿ много двигаться;
- ✿ регулярно обследоваться;
- ✿ правильно питаться;
- ✿ высыпаться;
- ✿ пить меньше таблеток и прочей химии;
- ✿ быть спокойным, не впускать в жизнь стресс;
- ✿ меньше думать о болезнях;
- ✿ жить полной, насыщенной жизнью, иметь много друзей.

Если вы обнаружили у себя под мышкой небольшое уплотнение, похожее на шишку, скорее всего, оно говорит о развитии воспалительного процесса.

Шишка под мышкой

Плохо моем подмышки

Обычно это образование причиняет боль, имеет круглую или неправильную форму. Окраска шишки может быть разной - красной, белой и даже зеленоватой. Может отличаться и по размеру. Обычно шишка возвышается над поверхностью кожи и заметна даже невооруженным глазом.

Гидраденит - это воспалительный процесс внутри сальной железы. Обычно он сопровождается образованием гноя. Провоцирует увеличение и последующее нагноение сальных желез под мышкой стафилококковая инфекция. Бактерии двигаются по проточному каналу сальной железы, а после попадания в нее начинают делиться и развиваться. Такая ситуация может возникнуть из-за несоблюдения элементарной гигиены. Частицы пота или даже дезодоранта начинают скапливаться, если человек нерегулярно моется или неправильно бреет подмышки. Из-за этого и появляется шишка. Гидраденит может развиваться у детей и подростков.

Лечение гидраденита заключается в дезинфекции больного места бактерицидным мылом и антисептическими растворами йодной настойки, борным спиртом или салициловой кислотой. Параллельно делают примочки с раствором клиндамицина. Больному назначают антибиотики - тетрациклин, доксициклин или эритромицин. Если гидраденит возникает часто, значит, необходима специфическая иммунотерапия. С этой целью обычно используют стафилококковую вакцину или гамма-глобулин. Может понадобиться помощь хирурга. Он вскрывает гнойник, иссекает свищевые ходы и очищает пострадавшие ткани.

Ни в коем случае не выдавливайте образование, возникающее под мышкой!

молочные железы. Потливость, если она сопровождается плохим гигиеническим уходом за подмышками, также может вызвать воспалительный процесс. И последняя причина - лимфоузлы часто воспаляются у людей с избыточным весом и сахарным диабетом. В любом случае, если шишка под мышкой - результат воспаления лимфоузла, врач может назначить курс антибиотиков. Могут помочь различные мази, примочки.

Лимфома растет быстро

Иногда лимфоузел в подмышечной впадине увеличивается из-за развития ракового заболевания - лимфомы. В этом случае после приема антибиотиков его размеры не уменьшаются, а наоборот, образование может расти, ведь раковые клетки растут и размножаются. Лимфома растет быстро. Поэтому, если антибиотики не помогают и лимфоузел продолжает увеличиваться, нужно немедленно обратиться к онкологу.

Лейкемия или шейный лимфаденит

К появлению шишки под мышкой могут привести и другие недуги - лейкемия или шейный лимфаденит. Есть и другие формы рака, провоцирующие появление уплотнения в подмышечной впадине. Также оно может возникнуть, если человек болен СПИДом, корью или свинкой.

Нарыв может и не вскрыться

Пока нарыв формируется, кожа может чесаться, возникает жжение, прикосновения болезненны. Это указывает на развитие воспалительного процесса. Нарыв может и не вскрыться. В течение нескольких недель шишка будет увеличиваться и даже нагнаиваться, а после лечения бесследно пройти.

Не спешите с операцией. Но если гной или бактерии проникнут в кровь, это может привести к ее заражению. Метод лечения зависит исключительно от причины, вызвавшей появление шишки.

Н. Крутиков, хирург, врач высшей категории.

✓ **Чеснок** снижает уровень холестерина в крови, предупреждает атеросклеротические поражения сосудов мозга, сердца. Нужно съедать по 1-2 свежих зубчика чеснока в день, в тяжелых случаях дозу увеличивают в 2 раза. Но при беременности лечение чесноком противопоказано!

✓ **Овес** снижает уровень холестерина, особенно плохого. Полезно ежедневно есть на завтрак кашу или кисель из овсяной крупы, хлопьев, толокна, отрубей.

✓ **Барвинок малый** улучшает мозговое кровообращение при церебральном атеросклерозе, после инсульта. Для приготовления настоя 1 чайн. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды. Нельзя лечиться барвинком при беременности, кормлении грудью, также необходимо соблюдать осторожность при тахикардии и экстрасистолии.



СЕРДЕЧНЫЕ ТРАВЫ

При аритмии заварите 2 чайн. ложки цветков календулы 2 стаканами кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

✓ **Боярышник** кроваво-красный усиливает коронарный кровоток, мягко повышает сократительную функцию сердечной мышцы, оказывает антиаритмическое действие при тахикардии. Также это растение повышает выносливость сердца к недостатку кислорода, снижает тонус периферических сосудов. Для приготовления настоя смешайте в равных частях истолченные плоды и сухие цветки боярышника. Залейте 3 ст.

ложки смеси 600 мл кипятка в термосе или закрытой посуде. Настаивайте в тепле 2 часа. Принимайте по 2-3 ст. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Аптечную спиртовую настойку боярышника принимайте по 20-30 капель 3 раза в день до еды.

✓ **Калина** снимает спазмы сосудов, снижает диастолическое давление, оказывает успокаивающее действие. Кору и веточки калины измельчите. Залейте 1/2 стакана сырья 1

л холодной воды и кипятите на маленьком огне 15 минут. Процедите, долейте кипятка до литра. Отвар пейте по 100 мл натощак. Гипертоникам он помогает нормализовать давление, успокоить нервную систему, оказывает противосудорожный эффект. Помогает при сердечных отеках. Но калина противопоказана при беременности.

✓ **Липа** снимает спазм сосудов, предупреждает развитие атеросклероза. Используется в виде настоя и настойки. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сушеных цветов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по 1 стакану утром и вечером как чай. Настойка: к 300 г сушеных цветов липы добавьте 150 г меда. Залейте 0,5 л водки, укутайте, настаивайте на солнце 3 недели. Процедите и отожмите. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

С. Бабич, народный целитель.

Боль за грудиной терпеть нельзя!

Врачи уже научились предотвращать инфаркт при помощи эндоваскулярной операции по стентированию сосуда. Тут главное - не упустить время.

При возникновении загрудинной боли человек должен не терпеть ее, а незамедлительно вызывать скорую. Причем бригада медиков должна срочно доставить больного не просто в ближайшую больницу, в обычное отделение кардиологии или терапии, а в специализированный центр, оснащенный рентгенэндоваскулярной установкой, где человеку будет немедленно имплантирован стент. У нас 53% жителей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Одна из самых распространенных причин смерти - ишемическая болезнь сердца, когда из-за поражения артерий, снабжающих сердце, полностью или частично нарушается кровоснабжение миокарда, мышечной ткани сердца.

По данным Минздрава, 95% больных с острыми состояниями госпитализируются в обычные больницы и не получают помощи в нужном объеме, и только 4,5% своевременно ставят стент. Кстати, в Чехии 92% граждан с острым коронарным синдромом поступают в специализированные центры, где им проводят эндоваскулярную операцию. У нас тоже достаточно рентгенэндоваскулярных операций, но беда в том, что они работают в одну смену, то есть 6 часов, а должны быть загружены круглосуточно и без выходных. В результате, инвалидами после инфаркта миокарда становятся молодые люди. Если бы им вовремя провели стентирование сосудов, то был бы не обширный инфаркт, а маленький очажок.

**ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА
РАСТВОРИТЕ В 1 СТАКАНЕ ТОМАТНОГО СОКА 1 СТ. ЛОЖКУ
МЕДА. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.**

Полезно знать

✿ **Опасные «ведра» на бедрах.** Главный враг сердца - избыточный вес. Представьте, что вы утром встали, взяли в руки 2 полных ведра и занялись привычными делами. Так и происходит, если у вас 20 кг лишнего веса. А если их 40 или больше? Представляете, какая это нагрузка на сердце и другие органы?

✿ **Мята и ромашка не позволяют полнеть.** Сложно удержать вес после похудения. Мешают бактерии, живущие в кишечнике за счет жиров. Едва человек возвращается к обычной пище, они не дают сжигать жир и создают его запасы. Противостоять этому можно, если пить чай с ромашкой и мятой.

✿ **Чтобы похудеть, ужинайте за 3 часа до сна.** Не ешьте после 18 часов вовсе не обязательно. Главное - не перегружать желудок углеводами. Полезный ужин - отварные курица или рыба, яйца, запеченные или тушеные овощи, творог, кефир. Важен и объем порции: блюда из мяса размером с ладонь, из овощей - два кулака, фрукты - один кулак, кефир - стакан.

«Несерьезные» симптомы серьезных недугов

Очень важно вовремя обратить внимание на эти тревожные сигналы организма и получить помощь на ранней стадии болезни.

Вы забываете, о чем только что говорили

Только что увлеченно беседовали и вдруг потеряли нить разговора? Если вы часто забываете, о чем говорили, и не можете вспомнить, что хотели сказать, это может быть симптомом нарушения кровоснабжения мозга или микроинсульта. Даже если вы в течение нескольких секунд все вспоминаете, оставлять без внимания такое нельзя. Обязательно обратитесь к врачу. И будьте готовы к тому, что в самых критических случаях вас в течение 24 часов отправят на обследование мозга. Скорее всего, пропишут лекарства для разжижения крови и снижения холестерина. Очень важно изменить образ жизни - исключить курение и до минимума сократить употребление алкоголя, жирной, сладкой и соленой пищи. Принимать пищу лучше небольшими порциями 5 раз в день, по 30 минут 5 раз в неделю посвящать физической нагрузке, чтобы улучшить кровоснабжение мозга.

Считается, что главным симптомом тромбоза являются покраснение и опухоль. На самом деле до 80% пациентов с тромбозом жалуются только на боль в ногах.

пищу. Но причиной их возникновения может быть желудочная кислота, которая попадает, в пищевод и вызывает воспаление слизистой, кислый вкус во рту и повреждение зубов. Обычно такие симптомы обостряются вечером, они могут быть вызваны тесной одеждой и резкими наклонами. Чаще всего от изжоги страдают беременные женщины и люди с избыточным весом, поскольку тяжесть мешает двигаться в нужном направлении. Постоянная изжога может стать причиной появления рубцов на слизистой, в результате затрудняется глотание и может даже развиться рак пищевода. Если вы испытываете изжогу раз в неделю или чаще, обязательно обратитесь к врачу. Ешьте понемногу и будьте готовы к тому, что врач выпишет вам лекарства для нейтрализации кислоты.

Как будто “отсидели” руку или ногу

Вы можете проснуться с неприятными ощущениями, поскольку во сне было нарушено кровоснабжение руки или ноги. Такой симптом не кажется серьезным, но если покалывание возникает раз в неделю или чаще, это может быть сигналом о повреждении нервов. Кроме того, регулярное покалывание может быть ранним симптомом инсульта и диабета, но чаще всего оно сигнализирует о повреждении нерва. В группе риска находятся те, кто пострадал от несчастного случая или совершает постоянные повторяющиеся движения. Состояние может быть болезненным, однако в течение нескольких недель все обычно проходит. Если не поможет медикаментозное лечение, необходима операция.

Если ранка или прыщик не проходят в течение 2-3 недель, это может быть рак кожи - базально-клеточная карцинома.

Объем талии заметно увеличился

Чаще всего причина в банальном переедании. Но если вздутие живота сопровождается анемией и общей потерей веса, это может быть симптомом заболеваний брюшной полости и даже рака. Как только будет исключено пе-

реедание, вам нужно обязательно пройти обследование.

Боль в ногах - кажется, что растянули мышцу

Возможно, причина не в физической активности, а в ее отсутствии. Если боль возникает после многочасового сидения у компьютера или долгого перелета, причина может быть в тромбозе глубоких вен. Если вы больше полутора часов провели без движения, то кровоснабжение ног снижается на 50%. Считается, что главным симптомом тромбоза являются покраснение и опухоль. На самом деле до 80% пациентов с тромбозом жалуются только на боль в ногах. В группе риска и те, кому за 60 лет.

Незаживающая ранка

Если ранка или прыщик не проходят в течение 2-3 недель, на них обязательно нужно обратить внимание. То, что на первый взгляд кажется обычной царапиной или воспалением, может быть первым проявлением базально-клеточной карциномы. Эта разновидность рака кожи поддается лечению на ранних стадиях и встречается у мужчин вдвое чаще, чем у женщин. Следите за появлением родинок и любых других новообразований на веках, ушных раковинах, коже головы, спине и плечах - особенно, если в теплое время года вы много времени проводите на открытом воздухе и не пользуетесь солнцезащитными средствами. Как правило, базальная карцинома распространяется гораздо медленнее, чем меланома. Но чем дольше вы откладываете визит к врачу, тем серьезнее могут быть последствия.

Кашель, который не проходит

Сухой кашель не проходит в течение месяца (и медленно сводит вас с ума). Или постоянно першит в горле... К тому же, трудно глотать или есть ощущение, что пища застревает в горле... Это может быть симптомом гастроэзофагального рефлюкса - состояния, при котором содержимое желудка попадает в пищевод, вызывая раздражение. Причем у мужчин риск втрое выше, чем у женщин. Другие возможные причины затяжного кашля: астма, воспалительный процесс в полости носа или носоглотке, при котором слизь стекает в нижние отделы дыхательных путей, рак легких, заболевания сердца.

М. Полоскин, терапевт, кандидат медицинских наук.

Уже несколько дней вам кажется, будто что-то попало в глаз

У здорового человека зрение должно быть четким, глаза не должны болеть, слезиться или краснеть. Еще один из тревожных сигналов - невозможность видеть прямые линии. Окна или косяки дверей кажутся волнистыми? Это симптом дегенерации мышечной ткани, которая может привести к потере зрения. Кроме того, обратите внимание на мушки и вспышки. Часто они предшествуют началу мигрени, но могут возникать и без головной боли. Ощущение, что вы смотрите на мир через тонкий тюль, - это один из первых сигналов катаракты. А внезапная кратковременная потеря зрения или появление большой мушки, которая мешает видеть, - повод для срочного обращения к врачу, если вы хотите избежать слепоты.

Изжога начинается после застолья

Эти неприятные ощущения часто списывают на слишком обильную

Наше психологическое состояние влияет на здоровье позвоночника, а следовательно, и всего организма в целом. Держите эмоции под контролем и будете здоровы!

БОЛИТ СПИНА? ВИНОВАТЫ ЭМОЦИИ

Позвоночник - главная ось нашего тела. От него отходят нервы, с помощью которых головной мозг руководит работой внутренних органов и получает от них обратную связь. Если позвоночный столб не в порядке, нервы передают некорректную информацию - в результате орган будет страдать, а в дальнейшем может развиться то или иное заболевание.

При этом, проблемы в позвоночнике (и связанных с ним органах) могут быть вызваны не травмами, износом суставов или неправильным образом жизни, а деструктивными эмоциями. Если в течение длительного времени мы испытываем стресс, страх, гнев, тревогу, начинаются боли в шее, пояснице и других участках позвоночного столба. И наоборот: если не в порядке позвоночный столб, ждите проблем в психоэмоциональной сфере.

Шейный отдел: НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Данный отдел позвоночника еще называют «атлантом», поскольку он поддерживает голову и отвечает за равновесие тела. Часто проблемы в шейном отделе связаны с тем, что человек страдает из-за низкой самооценки, несправедливости по отношению к себе. Не зря есть выражение «тяжелый груз на плечах»: взятые на себя трудновыполнимые задачи проявляются в виде боли и напряжения в шейном отделе.

Кроме того, дискомфорт или боли в области 3-го шейного позвонка означают, что вы слишком закрылись в себе. А дисфункции 4-5-6-го говорят о том, что вам необходимо найти возможность самовыражения - например, в искусстве - и научиться бороться с раздражительностью.

Грудной отдел: СКЛОННОСТЬ К ПЕЧАЛИ, АГРЕССИИ

Если вы часто испытываете грусть, пребываете в плохом настроении и ощущаете упадок душевных сил, страдает грудной отдел.

Кстати, сутулость - характерный признак людей, склонных к унынию

и грусти. При проблемах в грудном отделе мы начинаем наклоняться вперед, взгляд обычно направлен вниз. Двигательная активность при этом ограничивается, мы проводим много времени сидя. Дыхание замедляется, нарушается кровообращение, появляются чувство тяжести в груди, головные и боли в желудке.

Проблемы с 1-2-м позвонками свойственны людям, которые ощущают себя «недолюбленными». 3-й грудной позвонок связан с работой легких. Опасная для него эмоция, нарушающая процесс дыхания и зачастую провоцирующая развитие астмы, - грусть. 4-5-й грудные позвонки связаны с сердцем, главный враг которого - ярость, агрессия и стремление все держать под контролем. Проблемы с 6-7-8-ми позвонками, имеющими связь с желудком, поджелудочной железой и надпочечниками, возникают у тех, кто слишком строг к самому себе, склонен к самобичеванию. 9-10-й «завязаны» на печень и желчный пузырь, эти органы сильнее всего разрушают злоба и желчность. 11-12-й грудные позвонки отвечают за селезенку. Она страдает от того, что человек подолгу гоняет в голове одну и ту же негативную мысль, пережевывает ее, то и дело возвращаясь к воспоминаниям о своей неудаче.

Шейный отдел (низкая самооценка, ощущение непосильной ноши)

Грудной отдел (грусть, уныние, агрессия, злоба, чрезмерная самокритичность)

Пояснично-крестцовый отдел (страх, депрессия, неуверенность)

Локализация самых распространенных негативных эмоций



Пояснично-крестцовый отдел:

ДЕПРЕССИЯ

Проблемы в этом отделе могут вызывать боли в пояснице и негативно влиять на работу почек, мочевого пузыря и кишечника. Наиболее опасными для него являются страх, депрессия, неуверенность в себе, нервное перенапряжение, стремление успеть как можно больше, склонность к излишней драматизации событий. Боли в поясничном отделе возникают у тех, кто беспокоится о других, забывая о себе, и чрезмерно озабочен чужим мнением, либо злоупотребляет сексом или алкоголем.

Копчик символизирует выживание и восстановление. Если вы испытываете боль в копчике, значит, вы остались без опоры (моральной или материальной). Как следствие - заболевания прямой кишки, ануса (например, геморрой).

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Следите за осанкой, чтобы не прогрессировала сутулость,
- ✓ почаще потягивайтесь, делайте упражнения на гибкость, чтобы сохранить позвоночник подвижным, а также развивайте мышцы спины (рекомендуются цигун, плавание, йога, пилатес, упражнения на тренажерах, танцы),
- ✓ начните вести более спокойную и размеренную жизнь, больше уделяйте времени себе,
- ✓ каждое утро встречайте с ощущением внутреннего покоя,
- ✓ не берите на себя слишком много работы и ответственности,
- ✓ прислушивайтесь к себе, чтобы научиться чувствовать зажимы в позвоночнике; при необходимости посещайте сеансы массажа.



Иногда пубертат, или переходный возраст, называют «вторым рождением». Ведь нагрузки, которые испытывает в это время ребенок, сопоставимы с физиологическим стрессом первых дней младенчества. Собственное тело, особенности и возможности которого за предыдущие 10-12 лет жизни хорошо изучены, вдруг перестает слушаться. Так происходит потому, что органы, ткани и части тела развиваются неравномерно. Руки и ноги, к примеру, растут быстрее, чем туловище. В результате нарушается координация, и ребенок неожиданно превращается в неуклюжего, неповоротливого подростка, у которого вечно «все валится из рук». Увеличивается и сердце: если в возрасте 10 лет его масса составляет 140-150 г, то к 15 годам она вырастает до 230-260. Такая же история происходит с легкими, печенью, поджелудочной железой. Но самое важное, конечно, начинается, когда меняется гормональный фон. Активная деятельность коры надпочечников и половых желез провоцирует резкий гормональный всплеск.

Вторая смена

Неуправляемая работа гормонов приводит к дисбалансу. Но пугаться не нужно: педиатры считают, что любые гормональные процессы, которые происходят в организме в период полового созревания, нормальны, пока не доказано обратное.

Высыпания акне, избыточное потовыделение, перепады настроения, эмоциональная нестабильность, резкая потеря или наборо-

ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ НАРУШЕНА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЭНДОКРИНОЛОГОМ. ВАЖНО БЫСТРО УСТАНОВИТЬ ПРИЧИНЫ ГОРМОНАЛЬНОГО СБОЯ.

рот прибавка веса - все, что воспринимается как тревожный симптом в случае со взрослым пациен-

Сразу после этого на лобке появляются волосы. И только потом наступает первая менструация.

У мальчиков начало полового созревания приходится на промежуток между 9 и 14 годами. Первый признак - увеличение яичек. Затем, приблизительно через полгода, на лобке появляются волосы.

И наконец, еще через несколько месяцев начинается активный рост полового органа.

✓ Рост волос на лобке у девочек как единственный признак полового созревания может быть результатом нарушения работы надпочечников. У мальчиков в этом случае картина похожая: появление растительности на лобке и в зоне подмышек при отсутствии остальных признаков взросления (половые органы не растут, возможен крипторхизм - неопущение яичка в мошонку).

✓ Половое развитие идет по плану, а по росту ребенок сильно отстает от возрастных нормативов (конечно, если это не обусловлено генетически - невысокие родители). Скрытые заболевания сердечно-сосудистой системы - один из факторов задержки роста в подростковом возрасте. Это действительно опасно, потому что гормональная перестройка провоцирует обострение врожденных пороков сердца.

✓ Ожирение, особенно у мальчиков, вызывается нарушениями в работе щитовидной железы. Нередко бывает так, что патологический набор веса сопровождается проблемами в развитии гениталий.

Режим управления

Если повлиять на деятельность эндокринных желез «подручными» средствами трудно, то уменьшить негативные послед-

ПЕРЕЖДАТЬ БУРЮ

Гормональный всплеск у детей в возрасте 10-14 лет можно сравнить со стихийным бедствием. Его легко предсказать, но невозможно полностью взять под контроль. К счастью, минимизировать последствия этого урагана мы все-таки можем.

ВО ВРЕМЯ ПУБЕРТАТНОГО «СКАЧКА» ВСЕГО ЗА ТРИ ГОДА РОСТ РЕБЕНКА МОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬСЯ НА 20%, А ВЕС – НА ЦЕЛЫХ 50%

том, допустимо, когда речь идет о подростке. А вот что действительно очень важно, так это последовательность появления у ребенка вторичных половых признаков. Ее нарушение - сигнал для беспокойства.

Существует определенная схема созревания. Если речь идет о девочках, то их взросление начинается с изменения молочных желез: в возрасте 8-10 лет ареолы сосков меняют цвет и форму и немного набухают. В 10-12 молочные железы приобретают уже более оформленные очертания.

ВНИМАНИЕ! ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ТОЖЕ НЕ ПРЕДВЕЩАЕТ НИЧЕГО ХОРОШЕГО. ЕСЛИ ВТОРИЧНЫЕ ПОЛОВЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ У МАЛЬЧИКА МЛАДШЕ ДЕВЯТИ ЛЕТ ИЛИ У ДЕВОЧКИ МЛАДШЕ ВОСЬМИ ЛЕТ, ИМЕЕТ СМЫСЛ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

Сигнал тревоги

Есть несколько симптомов, которые могут свидетельствовать о том, что гормональный сбой запустил в организме патологические процессы, или, наоборот, сам стал их следствием. Например:

ствия этих процессов не так уж и сложно. И первое, что нужно сделать, - устранить причины гормональных всплесков. Стрессы, несбалансированное питание, нарушение работы опорно-двигательного аппарата и кровообращения - все это может спровоцировать избыточную или недостаточную секрецию некоторых гормонов.

Например, употребление сахара и рафинированных крахмалов заставляя поджелудочную

желез помогает сбалансированное питание с достаточным количеством белка и базовых микроэлементов (кальций, фосфор, витамин Д). Для правильного синтеза половых гормонов необходимы продукты, богатые холестерином, - яйца, мясо, птица и рыба. На работу половых желез влияет витамин Е. Содержится он в растительном и сливочном масле, зелени, молоке, яйцах, печени, мясе, облепихе, шпинате, брокколи,

ВНИМАНИЕ! НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ДОЛГОЕ ПРЕБЫВАНИЕ У КОМПЬЮТЕРА МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ У ПОДРОСТКА АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОДИТ – НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ГОРМОНА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРАЯ ВЕДЕТ К РАЗЛИЧНЫМ НАРУШЕНИЯМ В РАБОТЕ ОРГАНИЗМА.

отрубях. Витамин В5 (бобовые, зеленые листовые овощи, фундук, дрожжи, овсяная и гречневая крупы, почки, печень, молоко, цветная капуста) стимулирует выработку гормонов коры надпочечников и поддер-

живает их на оптимальном уровне. Лучшая профилактика ежедневных стрессов - сон (норма для подростка - не менее девяти часов в сутки) и прогулки на свежем воздухе. Считается, что ребенок 10-14 лет должен минимум три часа в день проводить в движении, причем, час из них желательно на улице.

железу усиленно производить инсулин, который увеличивает выработку эстрогена. Он, в свою очередь, блокирует деятельность прогестерона. Вот и первый шаг к гормональному дисбалансу. Избыточные калории также стимулируют активную выработку эстрогена. Гармонизировать работу эндокринных

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Наталья Львова, кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог.

При лечении гормональных нарушений у подростков трудно сразу выбрать правильную стратегию. Дело в том, что в фазе активного роста некоторые органы и системы работают нестабильно и потому становятся особенно уязвимыми. Если в случае со взрослыми самый очевидный и распространенный метод коррекции дисбаланса - заместительная гормональная терапия (ЗГТ), то с подростками все не так просто и однозначно. Такое лечение оправдано, только когда гормональный дефицит мешает нормальному развитию ребенка. Но, опять же, прежде чем назначать препараты, необходимо тщательное обследование всего организма. Ведь часто первопричиной гормональных нарушений оказываются доброкачественные или злокачественные новообразования. И если эту причину не устранить, никакая терапия не поможет.

Впрочем, иногда гормональные нарушения (сложные на первый взгляд) корректируются с помощью простых диет, соблюдения режима, физиотерапии и щадящих лекарств. Дисбаланс у подростков тесно связан с деятельностью нервной системы, поэтому часто легкие, особенно по сравнению с гормональными, препараты могут устранить его проявления.

От аллергии

- ❁ При зуде смазывайте кожу соком чистотела, разведенным в пропорции 1:2.
 - ❁ Отожмите сок из свежего корня сельдерея пахучего и принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.
 - ❁ Высушите ряску болотную и истолките в порошок. Принимайте по 1 ст. ложке порошка, запивая водой, 4 раза в день за полчаса до еды.
 - ❁ Смешайте по 1 чайн. ложке растертых шишек хмеля и травы череды. Смесь залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут и выпейте настой горячим на ночь.
 - ❁ Залейте 1 ст. ложку сухих корней медуницы 1 стаканом кипятка, кипятите 20 минут на водяной бане. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (детям - по 1 десертной ложке). Курс лечения - 1 месяц.
- P.S.** Маленьким детям дозировку (где не указано) надо уменьшить в 2 раза.



Бородавки сыну лечила настойкой туи

Когда сыну было 4 года, на ручках у него высыпали бородавки - насчитала 50 мелких и крупных. Меня даже попросили не водить его в детский садик. Пошли к врачу. Дерматолог рекомендовала выжигать бородавки жидким азотом. Но ведь это так больно! Стала расспрашивать людей про народные средства. И нашли для себя спасительный рецепт. Ветку туи (размером с ладонь) нарезала на кусочки длиной по 3-7 мм, уложила в стеклянный пузырек и

залила спиртом. Закрыла пробкой и настаивала 12 дней, периодически встряхивая. Открыла и подержала пузырек открытым 1-2 дня - настойка была готова. Ватную палочку смачивала в настойке и смазывала бородавки до 6 раз в день. Так делала, пока они не исчезли бесследно раз и навсегда. Но не стоит ждать от лечения мгновенных результатов. Нам потребовалось 1,5 месяца. Настойка может храниться длительное время.

А. Романова.

Секреты крепкого иммунитета

- ➔ Пейте отвар шиповника. В термос положите 2 ст. ложки сушеных или свежих ягод, залейте 1 л кипятка и настаивайте ночь. Пейте не меньше 3 раз в день.
- ➔ Вместо сахара ешьте мед (если нет аллергии). Добавляйте его по 1/2 чайн. ложки в кашу или чай.
- ➔ Заправляйте салаты оливковым маслом. В нем много полезных жирных кислот.
- ➔ Грызите морковь - это кладезь витаминов. Делайте с ней салат вместе с зеленым яблоком или со сметаной.
- ➔ Ешьте и нюхайте чеснок. Мелко нарубите и добавляйте в салаты или разложите по блюдцам и расставьте по квартире. Он насытит воздух фитонцидами и убьет всех микробов.
- ➔ При умственном и физическом переутомлении пейте по 1/2 стакана сока грейпфрута 3 раза в день.



Не пьем, а лечимся...

От кашля

Внутренние перегородки от 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л пятизвездочного коньяка. Настаивайте 7 дней в плотно закрытой емкости, после профильтруйте настойку. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



Зубы болят

Налейте в рюмку немного коньяка и постепенно растворяйте в нем поваренную соль, пока не получится насыщенный раствор. Смочите два ватных тампона. Один вложите в ушной канал со стороны больного зуба, другой - прямо на зуб. Если через несколько минут боль не прекратится, повторите процедуру.

Лосьон от угрей

Последовательно растворите в 1/2 стакана кипяченой воды 1 г борной кислоты, 2 г буры, 1 чайн. ложку глицерина, 1,5 ст. ложки коньяка. Полученную смесь хорошенько перемешайте, встряхивая, пока она не станет однородной. Протирайте лицо 2 раза в день.

Проблемы с потенцией

Ежедневно перед едой надо выпивать рюмку коньяка, в которой размешан желток свежего куриного яйца. Этим рецептом успешно пользовался английский король Генрих IV, известный своей любовью к коньяку.

✓ Если у вас гастрит с пониженной кислотностью, пейте сок черной смородины по 1/4 стакана 3 раза в день.

✓ При метеоризме заварите 2 ст. ложки травы льнянки обыкновенной 1 стаканом кипятка и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛИСТЬЯ ОСИНЫ ОТ ГЕМОРРОЯ

В них содержится целый комплекс веществ, которые успокаивают, уменьшают боль и спазмы.

Холодные компрессы. Листья осины можно приложить к наружным шишкам. Вначале листочки промойте кипятком и приложите на пару часов. Затем уберите их на час. За это время подготовьте свежие молодые листья и повторите компресс. За день так можно делать неограниченное количество раз - вреда никакого не будет. С каждым днем количество процедур можно уменьшать, поскольку состояние улучшится. Так же действуют листья винограда - их при геморрое можно накладывать в промежутках между компрессами из листьев осины. Держите на шишках 30 минут, затем уберите и подмойтесь водой. От геморроя отлично помогают

листья лопуха. Их также можно прикладывать к наружным геморроидальным узлам.

Горячие компрессы. Измельчите молодые листья осины и залейте кипятком на 15 минут. Затем сложите марлю в 4 слоя, выложите на нее распаренные листья, остудите до терпимой температуры и приложите к геморроидальному узлу. Вместе с осиновыми листьями для компресса можно использовать листья малины - это ускорит выздоровление. При лечении осиновыми листьями может возникнуть аллергия на это растение. Если при наложении компресса появляется жжение, процедуру надо прекратить.



Спиртовая настойка. Для ее приготовления осиновые листья настаивайте 4 дня на 40%-ном спирте (1 часть листьев на 10 частей спирта). Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Но настойка листьев осины может вызвать запоры.

Настой оказывает вяжущее действие. Снимает отек, уходит боль, узлы уменьшаются, прекращается выделение крови. Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев 1 стаканом кипящей воды. Настаивайте в термосе 3 часа, процедите. Разделите на 2 порции. Используйте настой утром и вечером для обмывания больного места до выздоровления.

Е. Оськин, народный целитель.

Зерна долголетия

Люди, которые регулярно пьют кофе, живут дольше.

Об этом сообщили исследователи из США. По их словам, больше всех инфекционных заболеваний связано с хроническим воспалением. А оно спо-

собствует возникновению многих видов рака, болезни Альцгеймера, заболеваний органов кровообращения, остеоартрита и даже депрессии. Но у тех, кто пьет

кофе или напитки с кофеином, не бывает сильных воспалительных процессов. Кофе спасает клетки от разрушения и оказывает мощное противовоспалительное действие. Строгие лабораторные эксперименты доказывают, что все именно так.

1. Ешьте меньше продуктов, образующих газы.

Некоторые продукты богаты серой, которая усиливает газообразование, уже не говоря о том, что из-за серы запах будет еще хуже! Еда, насыщенная углеводами, также повышает образование газов. Но у каждого человека есть свои определенные продукты, провоцирующие газообразование. Для начала попробуйте сократить их потребление, если знаете, что скоро окажетесь в людном месте. Продукты, обладающие газообразующими свойствами:

- овощи: бобы, брокколи, цветная, кочанная, брюссельская капуста, различные виды лука, грибы;
- фрукты: яблоки, персики, груши;
- отруби и цельнозерновые продукты;
- молочные продукты: сыр, йогурт, мороженое;

КАК УМЕНЬШИТЬ МЕТЕОРИЗМ.

Про газы

- яйца;
 - газированные напитки.
- 2. Не спешите во время еды или питья.** Другая причина повышенного газообразования: вы слишком быстро проглатываете еду, не давая организму возможности ее обработать. Притормозите, пережевывайте пищу до тех пор, пока каждый кусочек не будет тщательно подготовлен к перевариванию. Перестаньте есть на ходу! Если любите газировку, старайтесь ее пить маленькими глотками, а не опрокидывать стакан в три глотка.
- 3. Не жуйте жвачку и не сосите леденцов,** особенно на пустой желудок, если хотите избежать

неловкости. Энергичное жевание приводит к тому, что вы проглатываете воздух, который, в свою очередь, приводит к разложению пищи в кишечнике и провоцирует газообразование.

4. Не сидите долго. Иногда людей мучает метеоризм потому, что они мало двигаются или слишком долго сидят. Хотя бы полчаса в день делайте гимнастику и побольше двигайтесь в течение дня. Это поможет избавиться от лишнего воздуха в организме.

5. Не забывайте пускать газы - это нормально. Все пукают. Для организма это абсолютно естественно. Каждый человек пукает 14-21 раз в день. Периодически всем нужно выпускать газы.

С. Баланова, гастроэнтеролог, врач второй категории.

	Натягивающая штанину петля ↙		Каждый из учеников Христа ↘										
	Уголовный свод законов ↘		Форум у акрополя ↘	Жираф-недоросток ↘	Край далай-лам ↘	Эластичное волокно ↘							
					Плод к те-киле ↘	Инициатор ссылки Сахарова ↘							
	Вещающий проигрыватель ↘		Номер, где "все включено" ↘	Звук от ударов по воде →									
	2 →											Вуди, снимающий кино ↘	Маршплощадка ↘
				"Биограф" барона-враня ↘	Царские двери алтаря ↘	Пальто мешчанки →							
	Остров с городом Нагасаки ↘	Картофельная мука →								1 ↘		Киллер с лицом Жана Рено ↘	
<p>☺ ☺ ☺ Шесть утра. В круглосуточный цветочный магазинчик заходит интеллигентного вида мужчина, но с явными признаками бурно проведенной ночи. Говорит продавщице: - Подберите мне букет для жены... покрасивее. Потом задумался и добавил: - И помягче...</p> <p>☺ ☺ ☺ Кому-то глаза достались от мамы, нос от папы, брови от бабушки. А кому-то кора головного мозга от дуба.</p>				Имя жены Спивакова ↘				Наука о веществе ↘	Веточка к Рождеству в Европе →				
			Темная краска для волос ↘	Тот, кто выдает себя за другого ↘	3 ↘							"Каток" для роллеров ↘	Колумбийский наркотик ↘
			Круглый "собрат" чебурека ↘	Проявление нежности ↘		"Жигули" ↘	Ночная темнота ↘					Хапуга ↘	Ахматова ↘
							Занятие удильщика →						
	Церковное песнопение ↘	Повесть Гоголя "Тарас..." ↘		Комплект вагонов ↘	Спящая сказочная героиня →								
					Семейные пути →							Коньяк "армянин" →	
	Свой в доску ...-парень ↘		Король киноужасов ↘	Птичка-невеличка ↘	Пудровый рак ↘	180 см у топ-модели ↘						Джеки-мастер кунг-фу →	
				Пятикнижие →								Киргизская деревня ↘	3 ↘
	Мучитель у дыбы ↘		Заговор (устар.) →										
				Ездовая собака →									
	"Пересчитанная" кость ↘		Четвертинка года →										

Лицо с обложки

НАТАЛИ ПОРТМАН:

«ЗА СВОЕЙ ЛЮБОВЬЮ
Я БЫ ПОШЛА НА КРАЙ
СВЕТА!»



Бессменная муза Miss Dior Натали Портман в пятый раз стала героиней фильма, прославляющего этот аромат. О том, каково быть лицом одного из самых известных парфюмов, а также о любви, творчестве и феминизме.

- Мини-фильмы Miss Dior — это всегда захватывающая история любви. Какие приключения на этот раз ждут вашу героиню?

- Она выросла и изменилась. Девочка-инженю стала решительной и свободолобивой. Вспомните тот ролик, где она сбегает с собственной свадьбы ради настоящей, сильной и искренней любви. А в новом фильме показаны все грани этого чувства: нежность, страсть, борьба, накал эмоций. Мне не терпится, чтобы все это увидели!

- У вас схожие представления о любви?

- Ну, я не сбегала с собственной свадьбы. (Смеется.) В этом плане мне повезло больше. Находясь в отношениях, я не теряю свободы.

- В ролике вы задаете вопрос: «На что вы готовы ради любви?» У вас есть ответ на него?

- За своей любовью я пошла бы куда угодно, хоть на край света!

- Вы когда-нибудь встречали людей с таким же сильным характером, как у вас?

- Не знаю, честно! С друзьями мне удается ладить. Наверное, это означает, что мы похожи.

- На вас футболка с надписью We Should All Be Feminists («Мы все должны быть феминистами»)

из дебютной коллекции Марии Грации Кьюри для Dior. Считаете ли вы, что мода должна поддерживать это движение?

- Сейчас самое время. Мария Грация — невероятная женщина, которая хорошо понимает, что через шоу можно донести любую идею. Fashion-феминизм — это способность создавать тренды с учетом интересов и потребностей женщин. Надело постоянно ходить на каблучках? Пожалуйста! В моде обувь, которая дарит комфорт, позволяя без боли в ногах весь день бегать по делам. Но это не значит, что придется отказываться от красивых вещей. Просто их красота теперь не оторвана от реальной жизни.

- А кто для вас идеал женщины?

- Пусть это прозвучит банально, но моя мама. Она была и остается для меня главным примером.

- Многие равняются на вас: успешная карьера, замечательная семья, двое чудесных детей. Что помогает вам достигать вершин?

- Я стараюсь находить смысл и получать удовольствие от того, что делаю. Когда все хорошо, добиться можно многого. Хотя и не всего,

к сожалению.

- Ближайшие проекты с вашим участием?

- В скором времени выйдут сразу несколько фильмов. Этой зимой состоится премьера фантастического боевика «Аннигиляция». Также мы закончили работу над картиной «Смерть и жизнь Джона Ф. Донована», где у меня небольшая роль.

- У вас есть опыт режиссерской работы. Планируете еще снимать фильмы?

- Да, мне бы очень хотелось. «Повесть о любви и тьме» — мой первый режиссерский опыт. Надеюсь взяться за новый проект, но чуть позже, как только дети подрастут.

- Какие знания вы приобрели, сотрудничая с Домом Dior?

- Во-первых, эта коллаборация — большая честь. Во-вторых, уникальная возможность увидеть мир моды изнутри, совершить невероятные путешествия, познакомиться с интересными людьми. Например, с Франсуа Демаши, парфюмером Dior. Он пригласил меня в Грасс и показал цветочные поля невероятной красоты. Майская роза, которую там выращивают для Miss Dior, цветет всего несколько недель. Бутоны собирают вручную, очень аккуратно, чтобы сохранить аромат. А секреты этого мастерства передаются из поколения в поколение.

- Аромат каких цветов вам нравится?

- Весь мой дом пахнет цветами. Муж — настоящий садовод. На заднем дворе у нас растет жасмин, флердоранж и розмарин, которые наполняют своим благоуханием воздух. В детстве я однажды оказалась на апельсиновой плантации в Израиле. Помню, ходила и вдыхала аромат цветов. Это было чудесно. Я, разумеется, обожаю, как пахнут мои дети, — это самый любимый запах.

- Теперь у вас их двое. С рождением маленькой дочки появилось новое понимание любви?

- Да. Мне однажды кто-то сказал, что, отдавая любовь, ты ничего не теряешь, а лишь обретаешь еще больше любви взамен. Я думаю, это как материнское молоко: чем активнее кормишь грудью, тем обильнее оно выделяется. Удивительное явление.

- Есть люди, которые верят, что любовь — это лишь верхушка айсберга. Как вы считаете, есть ли что-то важнее этого чувства?

- Важнее любви?! Нет! Она заставляет мир вращаться.



НАТАЛИ ПОРТМАН В ТИЗЕРЕ НОВОГО ФАНТАСТИЧЕСКОГО ТРИЛЛЕРА “АННИГИЛЯЦИЯ”

Весной на широкие экраны выйдет “Аннигиляция” Алекса Гарленда, ставшая экранизацией первой части трилогии Джеффа Вандермеера о Зоне Икс. Зрителей ждет рассказ о загадочной территории, отрезанной от цивилизации и таящей в себе множество аномальных явлений. Героине Натали Портман предстоит столкнуться с ними лицом к лицу.

36-летняя актриса снялась в картине вместе с Дженнифер Джейсон Ли, Тессой Томпсон, Джинной Родригес — все они играют участниц двенадцатой исследовательской экспедиции, которая отправляется в Зону. Четыре женщины — психолог, биолог, топограф и антрополог — сталкиваются с необъяснимыми явлениями. Члены первой экспедиции вернулись с рассказом о нетронутых человеком райских уголках. Участники второй экспедиции и всех последующих погибли при различных обстоятельствах.

Натали Портман в “Аннигиляции” досталась роль биолога, чей муж был в одиннадцатой экспедиции, участником которой вернулись, но умерли от рака через несколько дней. Фильм об аномальной Зоне Икс выйдет в прокат в марте 2018 года.



НАТАЛИ ПОРТМАН И БЕНЖАМЕН МИЛЬПЬЕ ПОСЕТИЛИ L.A. DANCE PROJECT GALA В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ

36-летняя актриса Натали Портман и ее муж хореограф Бенжамен Мильпье посетили гала-вечер L.A. Dance Project Gala в Лос-Анджелесе.

Пара познакомилась в 2010 году на съемках фильма “Черный лебедь”, а уже в июне 2011 года у них родился их первый ребенок — сын Алеф. Камеры всех фотографов были прикованы к влюбленным, в особенности к Натали, которая появилась на вечере в элегантном платье модного Дома Dior. Наряд дополнили легкие локоны и помада естественного оттенка. Кстати, на данный момент актриса является лицом новой версии парфюма Miss Dior Eau de Parfum, поэтому выбор платья Портман не удивителен.



Прямой зрительный контакт мужчины воспринимают как вызов. Для них «плечом к плечу» всегда лучше, чем «лицом к лицу»

ПОПРОБУЙТЕ: «Грустно что-то сегодня. Давай ты сбегаешь мне за шампанским, себе за пивом и мы с тобой посмотрим второго «Джона Уика» - там и драки, и Киану Ривз».

3. ПОНИЖЕ ГОЛОС

Мужчины с трудом воспринимают высокие резкие женские голоса и часто оценивают их как неприятные.

НЕ СТОИТ ...собственно, кричать. Когда мы волнуемся и понимаем, что нас не слышат, автоматически начинаем говорить громче и порезче. И это ошибка, потому что реакцией может стать либо агрессия, либо игнор.

ПОПРОБУЙТЕ ...переждать. Когда чувствуете, что еще чуть-чуть и вы возьмете верхнее «си», сделайте паузу, чтобы прийти в себя. Чем спокойнее вы будете говорить, тем больше шансов, что вас услышат. Так в мужском сознании разрушится привычный паттерн «на меня орут - я отключаюсь или защищаюсь».

4. ПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ

Женщинам проще распределять внимание на несколько задач сразу. Мужчины сконцентрированы на чем-то одном. Поэтому, прежде чем начать разговор, нужно подумать, услышат ли вас именно сейчас.

НЕ СТОИТ: «Положи пульт, я сказала!» Согласно исследованию, заказанному английской компанией Ladbroke's, менее всего мужчины готовы к разговору, когда смотрят спортивные передачи, щелкают по телевизионным каналам или играют на компьютере.

ПОПРОБУЙТЕ ...завести разгово-

ПЕРВЫЙ РАЗ СЛЫШИТ

Почти в любой статье об отношениях есть рекомендация «Поговорите с любимым». Хороший совет. Правда, довольно часто возникает ощущение, что мужчина не понимает слов. По крайней мере, ваших. Как же говорить с ним так, чтобы он вас не только слушал, но и слышал?

Если верить учебнику анатомии, мужское и женское ухо устроено одинаково: ушная раковина, слуховой канал, барабанная перепонка и еще куча мелких деталей. Но почему же тогда любимый не слышит произнесенную в шестнадцатый раз просьбу погулять с собакой или прибить полку? Возникает подозрение, что у него есть специальный клапан, который автоматически блокирует звуковые сигналы, стоит женщине сказать волшебные слова вроде «ремонт» или «мусор». А на фразе «давай поговорим о наших отношениях» слух и вовсе отключается. Но что делать, если мусор, ремонт и отношения стоят на повестке дня? Как донести важную информацию, не потеряв по дороге ни мысль, ни любимого, ни собственное достоинство? Мы, конечно, за равенство полов. Но не забываем и о гендерных особенностях восприятия и стараемся говорить с мужчиной так, чтобы получался полноценный диалог, а не монолог женщины на грани нервного срыва. Помогает нам психолог Маргарита Кузнецова.

1. СНАЧАЛА ГЛАВНОЕ, ПОТОМ ДЕТАЛИ

И если уж на то пошло, то детали чаще всего можно опустить

НЕ СТОИТ: «Мы вчера со Светой, ну ты знаешь, она перевелась к нам

из другого филиала, в обеденный перерыв забежали в строительный гипермаркет, там была такая красивая плиточка, как сейчас модно, в стиле пэчворк, и на нее до двенадцатого числа как раз скидка. А я вечером как раз думала о том, ну до чего же у нас старая и некрасивая плитка в ванной. Даже твоя мама сказала, что нам давно пора сделать ремонт...» Мужчины зачастую слишком нетерпеливы. Им трудно воспринять предысторию целиком и не потерять нить рассуждений.

ПОПРОБУЙТЕ: «Нам пора сделать ремонт в ванной, на старую плитку уже смотреть не могу. А вчера видела именно такую, как мне хочется, да еще и с хорошей скидкой...»

2. БОЛЬШЕ КОНКРЕТИКИ, МЕНЬШЕ НАМЕКОВ

Девочки, в силу воспитания (нужно быть чуткой, понимающей, решать проблемы мирным путем), более социально восприимчивы. Они лучше «считывают» другого человека, видят его настроение и прогнозируют поведение. Мальчикам сложнее ориентироваться в мире эмоций и понимать, чего от них хотят, поэтому свои желания, мысли и чувства нужно выражать как можно яснее.

НЕ СТОИТ: «Грустно что-то сегодня...» - и многозначительно вздыхать.



вор за ужином в кругу семьи, где-нибудь между котлетами и чаем, когда мужчина уже не очень голоден, но еще не успел настроиться на приятный ленивый вечер перед телевизором.

5. ПРОСЬБЫ ВМЕСТО ОБВИНЕНИЙ

Типичная ситуация: женщина высказывает партнеру свои претензии, добавляя к его новым провинностям старые грехи, и ждет, что он немедленно осознает свою вину и исправится. Мужчина тут же записывает этот монолог в категорию «лесопилка в действии», обещивая все, что было сказано, и не прислушиваясь к просьбам.

НЕ СТОИТ: «Ты даже сына из сада забрать не можешь! Никакой от тебя помощи!» Обвинения и обобщения - настоящий коктейль Молотова для любых отношений.

ПОПРОБУЙТЕ ...те самые «я-сообщения»: «Когда произошло..., я почувствовала..., и я хотела бы, чтобы ты в дальнейшем..., потому что для меня важно, чтобы...» И поставьте себе ограничение: один разговор - одна проблема.

6. ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЬ

Представьте ситуацию: вас опять лишили премии непонятно за что и вы ищете поддержку и утешение. Муж, выслушав трагическую повесть, начинает сердиться, он ведь вам уже не раз говорил, что пора найти другую работу. Ну что же это? Вы не хотите новую работу, вы хотите на ручки. Доктор Скотт Хальтсман, психотерапевт, автор книги «Секреты счастливых жен», объясняет это так: «Когда женщина рассказывает мужчине о какой-то проблеме, он автоматически интерпретирует это как просьбу найти решение, а не просто послушать и посочувствовать».

НЕ СТОИТ: «У меня на работе все плохо, я совершенно растерялась и не знаю, как быть».

ПОПРОБУЙТЕ: «У меня сегодня был ужасный день, мне просто нужно выговориться и чтобы меня пожалели». Такая постановка задачи переключает мужской мозг с режима «срочный поиск решения» в режим «ты моя хорошая девочка, а они все дураки и козлы». Важно четко обозначить, какой цели вы хотите добиться этим разговором.

Ученые подсчитали, что в течение трехминутной беседы мужчина перебивает другого мужчину дважды, а женщину – 2,6 раза

ТОЛЬКО ФАКТЫ

- **О внимании.** Согласно исследованию Университета Шеффилда, женщины в процессе коммуникации задействуют оба полушария головного мозга, поэтому тоньше чувствуют нюансы интонации и настроение собеседника. Мужчины преимущественно используют левое полушарие - и упускают детали.

- **О музыке.** У женского голоса более мелодичный рисунок, чем у мужского, поэтому наша речь зачастую воспринимается мужчинами как музыкальный шумовой фон. Если хочется донести свою мысль, лучше говорить низким и ровным голосом без резких перепадов.

- **О лицах.** Исследователи из Университета Монреаля доказали, что мужчины хуже интерпретируют выражение лица собеседника и соответственно анализируют эмоции. Отсюда вывод: говорите о своих чувствах, не стесняйтесь.

- **О словах.** Ларри Бейкер и Китти Уотсон, авторы книги Listen Up, обращают внимание на то, что мужчины и женщины по-разному проявляют свою заинтересованность в услышанном. Мы чаще подбадриваем собеседника словами вроде «да», «ну надо же» и одобрительным мычанием. Мужчины в основном слушают молча и подают голос только затем, чтобы задать уточняющие вопросы. То есть, если любимый молчит, не хмыкает и не поддакивает, это не значит, что он не слушает.



ПРИШЛА И ГОВОРЮ

Если собираетесь выступать перед мужской аудиторией, имейте в виду:

- **Тщательно подготовьтесь** и будьте на 100% уверены в том, что вы говорите. Растерянность воспринимается как слабость, а слабость приравнивается к неправоте.

- **Контролируйте язык тела**, попрактикуйте перед зеркалом доминирующие позы и жесты: расправьте плечи, встаньте прямо, слегка расставив ноги, наиболее важные идеи сопровождайте широким взмахом руки, а в конце выступления слегка наклонитесь вперед всем корпусом и положите ладони на стол. Согласно исследованиям психолога Эми Кадди, подобные позы автоматически влияют на гормоны: уровень тестостерона растет, а кортизола, гормона стресса, - уменьшается. Вы чувствуете себя увереннее и агрессивнее, и мужчины к вам охотнее прислушиваются.

- **Если вас прерывают**, не бойтесь авторитетно и спокойно заявлять: «Я еще не закончила» или «Я как раз перехожу к этому пункту».

- **Заручитесь поддержкой** одного из коллег и решите - если вас начнут перебивать, он подаст голос: «Дайте ей договорить! Я хочу послушать, что она хочет сказать».

Интервью



ИРАКЛИЙ КВИРИКАДЗЕ: из официантов - в актеры

Ираклий Квирикадзе исполнил одну из главных ролей в новом фильме Резо Гигинеишвили "Заложники". Ираклий рассказывает о своем актерском дебюте, жажде свободы и мечтах, которые рушат человеческие судьбы.

Эту историю в Советском Союзе знали многие, а в Грузии - практически все. Она произошла в 1983 году, когда шестеро молодых людей и одна девушка, представители золотой молодежи, решили сломать "железный занавес" и сбежать из СССР на Запад. Купив на черном рынке оружие, они захватили самолет, чтобы улететь за границу, и взяли в заложники пассажиров. Однако все пошло не так, как они планировали... Резо Гигинеишвили экранизировал эту историю, сняв фильм "Заложники", который высоко оценили на международных кинофестивалях.

Режиссер "Бёрдмэна" и "Выжившего" Алехандро Гонсалес Иньярриту, выйдя с показа картины, поспешил выразить Резо свое восхищение, назвав фильм "потрясающим, сильным, с поразительным актерским составом".

Актер Ираклий Квирикадзе исполнил в "Заложниках" роль Ники,

прототипом которого стал 21-летний актер Гега Кобахидзе, один из захватчиков самолета.

- Ираклий, после просмотра фильма трудно поверить в то, что это была твоя первая в жизни роль.

- Когда Резо Гигинеишвили захотел снять "Заложников", я жил в Нью-Йорке и работал официантом. (Улыбается.) Я вырос в Грузии, всю жизнь мечтал стать актером и даже поступил в театральный, но через год уехал в Америку. В Штатах, как все студенты, зарабатывал на жизнь тем, что разносил еду в забегаловке и параллельно учился в актерской студии. Однажды, приехав в Тбилиси повидать родителей, я оказался с друзьями в ресторане. Туда же пришли Резо Гигинеишвили и сценарист картины Лаша Бугадзе. Лаша знал меня, пригласил за их столик. Мы разговорились, и Резо предложил мне прийти на кастинг фильма.

- Ты обрадовался?

- Поначалу я засомневался. Мама рассказывала, что в детстве, услышав эту историю, я принял ее близко к сердцу и очень переживал. В Грузии у многих людей близкие были на борту того самолета. А мои родители дружат с родственниками Геги Кобахидзе - парня, которого я должен был играть. Поэтому, прежде чем прийти на кастинг, я со всеми посоветовался. И все в один голос сказали, что я очень похож на своего героя и обязательно должен попробовать сыграть его. Так я остался в Тбилиси на год - сниматься в фильме.

- Как ты готовился?

- Читал протоколы следствия,



Ираклий Квирикадзе с супругой Еленой

встретился с пилотом и с Тинатин Петвиашвили - единственной выжившей захватчицей, женой моего героя. Ей удалось избежать смертной казни, поскольку на тот момент она была беременна. Тине дали 15 лет тюрьмы, а через восемь лет ее амнистировали. Конечно, она помнит далеко не все - видимо, в момент угона самолета была в состоянии аффекта. Прошло уже 34 года, но ей до сих пор тяжело об этом говорить. Она чувствует себя виноватой. А самым важным моментом подготовки к съемкам для меня стала встреча с отцом Геги - известным в Грузии режиссером Михаилом Кобахидзе.

- Что ты хотел у него узнать в первую очередь?

- Понять, каким был Гега. Агрессивным ли, вспыльчивым? Почему он пошел на это? Читая протоколы, я понимал мотивы других парней, но не своего героя. Из разговора с его отцом я узнал, что он был спокойным и порядочным молодым человеком и во время паники на борту единственный не применил оружие. Кажется, будто он оказался там случайно - пошел на поводу у друзей, боялся прослыть трусом.

- На момент захвата самолета Гега был уже известным в Грузии актером.

- Да, более того, он играл в фильме Тенгиза Абуладзе "Покаяние" и приехал в аэропорт практически со съемочной площадки. После того, как захватчиков казнили, режиссер переснял картину. Сцены с участием Геги вырезали. Его роль в "Покаянии" исполнил другой актер - Мераб Ницидзе. По иронии судьбы Мераб снялся и в "Заложниках" - он играет отца моего героя.

- Как ты относишься к поступку этих молодых людей? Кто они для тебя - мечтатели или террористы?

- Знаете, пока я снимался в этом фильме, я практически не спал. Все время думал и старался понять. Я не пытаюсь романтизировать их поступок. Скажу так: они совершили страшную ошибку. По глупости и наивности придумали себе мечту о мнимой свободе и решили, что смогут ее воплотить. Только в закрытом пространстве самолета все пошло не так: началась паника, они испугались и взялись за оружие. Суд приговорил их к высшей мере наказания - смертной казни, хотя они все были детьми известных и влиятельных в Грузии людей. Но самое ужасное, что до сих пор неизвестно в какой тюрьме их расстреляли и где похоронили - родителям не отдали их тела, дело засекречено.



Ираклий Квирикадзе, Резо Гигинеишвили и Тинатин Далакишвили

- Как тебе работалось с Резо Гигинеишвили?

- Все, что я сделал в кадре, - это заслуга Резо. Он хорошо знает, как общаться с актером, чтобы он правильно сыграл свою роль, раскрылся. Благодаря ему, я так сконцентрировался на роли, что, кажется, на протяжении года жил не своей жизнью. Был Гегой, а не Ираклием. (Улыбается.)

- Поэтому после окончания съемок сразу женился? Непривычно было снова стать холостяком?

- Наверное, да. (Смеется.) Моя свадьба прошла этим летом в Тбилиси и была совсем не грузинской - без лезгинки и хинкалей. Вместо свадебного платья - купальник, вместо дорогого ресторана - Тбилисское море. Мы с моей женой, Еле-

ной, познакомились около четырех лет назад в Грузии, а потом снова встретились - в Америке, куда она приехала работать моделью по контракту.

- Как сейчас складывается твоя карьера?

- Я вернулся в Штаты и нанял агента, который будет помогать мне в профессии. Благодаря "Заложникам" я поверил в себя как актера. На Берлинском кинофестивале картину встречали овациями, а на фестивале в Теллуриде она была представлена наравне с фильмом Гильермо дель Торо и Анджелины Джоли. Было запланировано всего три показа, но зрителям так понравился фильм, что организаторам пришлось устраивать дополнительные просмотры. Глядя на это, я понял, что выбрал для себя правильный путь.



Премьера фильма "Заложники"

УШЛА ИЗ ЖИЗНИ ИЗВЕСТНАЯ ГРУЗИНСКАЯ АКТРИСА ЛИКА КАВЖАРАДЗЕ



Скончалась актриса Лика Кавжарадзе. Артистку нашли мертвой в ее квартире в Тбилиси. Ей было 57 лет. Предположительно, причиной смерти стал сердечный приступ. В Министерстве внутренних дел Грузии сообщили, что по факту смерти начато расследование.

Лика Кавжарадзе родилась 26 октября 1959 года в Тбилиси. В 1973 году окончила Тбилисскую государственную консерваторию имени В. Сараджишвили по классу фортепиано.

Актёрскую карьеру начала в 1972 году, когда ее пригласили работать в киностудию «Картули пилми» («Грузия фильм»).

Славу принес ей фильм «Натврис хе» («Древо желаний») — экранизация одноименной повести известного грузинского писателя Георгия Леонидзе режиссера

Тенгиза Абуладзе. В этом фильме Кавжарадзе исполнила роль Мариты. За свою актерскую карьеру Кавжарадзе успела сыграть в «Грузия фильм» более чем 20 фильмах, среди которых «Семья», «Бабочка», «Только раз», «Кавказский романс», «Дюма на Кавказе», «Голубые горы, или Неправдоподобная история», «Веселая хроника опасного путешествия», «Спираль», «Солнце неспящих» и прочие. Последней работой актрисы в кино стал фильм «27 драконов», вышедший в 2004 году.

ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ “СЛУШАЙ ТИШИНУ”

ПОБЕДИЛ НА ФЕСТИВАЛЕ В СЕРБИИ



Документальный фильм грузинского режиссера Мариам Чачия «Слушай тишину» стал призером Международного фестиваля кино о людях с ограниченными возможностями BosiFest 2017, который проходил 10-12 октября в Белграде (Сербия).

Грузинский фильм удостоен награды за «Лучший сценарий», говорится в сообщении на странице Национального центра кинематографии Грузии в соцсети Facebook.

Картина «Слушай тишину» — это история о том, как невероятно трудно идти к своей мечте. Лука — 9-летний мальчишка из школы для детей с нарушением слуха. Он

мечтает танцевать на сцене и считает это единственным путем и уникальным шансом, чтобы заявить о себе этому большому миру. Лука слышит музыку, но слабо, однако ребенок не сдаётся и верит в свою мечту.

Музыку к кинофильму, который многократно оценен на международных кинофестивалях, написал грузинский композитор Ника Мачаидзе.

BosiFest основали в 2010 году. Это фестиваль как кино о людях с ОВЗ, так и кино, снятого людьми с ограниченными возможностями. Это единственный фестиваль такого рода в Юго-Восточной Европе. Фестиваль ежегодно предлагает своей аудитории документальные картины о людях с ограниченными возможностями, снятые за последние семь лет. Форум награждает курсантов за лучшую режиссуру и лучший сценарий. Главная награда — Гран-При лучшему фильму.

СОФИ ТЕРНЕР ВЫХОДИТ ЗАМУЖ



Похоже, не только Джон Сноу готовится к свадьбе. На днях одна из главных звезд «Игры престолов», которую поклонники сериала знают по роли Сансы Старк, объявила о помолвке, выложив в Instagram фото с обручальным кольцом. «Я сказала «да»», — написала Софи Тернер под постом. На снимке девушка держит за руку возлюбленного, музыканта Джо Джонаса, и демонстри-

рует роскошное кольцо с бриллиантом.

О романе Тернер и Джоонаса стало известно еще в декабре прошлого года, однако пара долгое время держала отношения в секрете. Впервые же они официально вышли в свет на премьере нового сезона «Игры престолов». Похоже, на этот раз пара решила не скрываться и сразу объявить о своих намерениях.

СКОНЧАЛСЯ АКТЕР ДМИТРИЙ МАРЬЯНОВ

В Москве ушел из жизни актер Дмитрий Марьянов. Ему было всего лишь 47, но, кажется, он ухитрился прожить в кино несколько жизней. С 1994 года актер работал в театре «Ленком», где играл в спектаклях «Юнона и Авось», «Бременские музыканты», «Поминальная молитва» и других. У Рязанова и Тодоровского он был образцовым юным мечтателем. В 1990-х не раз отыграл растерянность поколения, обреченного взрывать в смутное время. В 2000-х брался за культовые сериалы, чтобы в каждой новой роли показать новую грань русской мужественности: вот она пробивает тебе дышалку руками Немого из «Бойца», вот отчаянно ищет собственной смерти в «Ростове-папе», вот оглядывается на себя прошлого в



«Следователе Савельеве». Каждое постсоветское поколение знало своего Марьянова, но одно было неизменно — его герои всегда оставались настоящими мужиками. Всего с 1986 года он сыграл более пятидесяти ролей.

Артист почувствовал себя плохо и потерял сознание, когда возвращался в Москву с дачи на автомобиле. Друзья, находившиеся с ним в машине, остановились на посту ГИБДД и в сопровождении полиции поехали в больницу города Лобня. Прибыв на место, они передали пациента врачам, которые констатировали смерть.

По предварительным данным, причиной смерти стала тромбоэмболия. Криминальная версия гибели пока исключается.

Ваш любимый сканворд



1

Плошка

Завершение	Роман Фенимора Купера								
"Соперник" розы	Ломтики вырезки			Светлое время		Деньги почтой		Тягач	
Частица света	Часть речи			Пуши на на манто					
Курорт, Бельгия	Неми-лость	Грань бриллианта				Отец снохи			
Слой драг. металла						Бинго			
		Дайд-жест	Отметка	Постель (устар.)		Резкий толчок			
Напыль на березе	Загуститель	Касатик				Спорная трава			
...Кабарева				Шуба					
			Зверест	Жидкая приправа	Окраска голоса	1			
Самозабвение	Домик из снега				Часть собр. соч.				
				Щипцы-зажим					
Хлебный злак	Чеш. писатель	...Лукоие			Львиный... цветок		Колочая самка		
				Крупа					
Занятие школьника	Выстрелить в...	Закусочная	Житель Ташкента						4 пуда на Руси
Ввод в действие			Полоска по краю	Воин. звание	Водка + пиво		Чрево Земли	Река, Африка	
					Австрал. змея				
Сушен. персики			4840 кв. ярдов					Томас Майн...	
Доля золота в монете	Внутри статора				"Кожа" дерева		Шерст. платок		

- Привет, как дела?
 - Да, вот, в отпуск собираюсь.
 - С женой или на отдых?
 ❖ ❖ ❖
 - Ты где был? Я весь день звонил тебе на сотовый, а он все вне зоны доступа.
 - А... Я просто телефон ношу завернутым в фольгу, чтобы он своим излучением мне на мозг не действовал!
 - Мда... Ну, что сказать... Поздно ты стал телефон в фольгу заворачивать...

БУДУ ВЕЧНО С МОЛОДЫМ

Мало кого смущает, когда мужчина встречается с девушкой, годящейся ему в дочери. Но если в паре женщина старше, отношения почему-то спешат объявить странными, несерьезными и недолговечными. Эти звездные семьи выдержали испытание временем.



ДЖУЛИАННА МУР И БАРТ ФРЕЙНДЛИХ

вместе 21 год

«Не вздумай завести с ним роман! Ты звезда, а он делает первые шаги в нашем бизнесе, не сбивай парня с пути», - актриса Эллен Баркин дала подруге хороший совет, но 35-летняя Джулианна Мур не смогла им воспользоваться. На съемочной площадке фильма «Тени прошлого» она по уши влюбилась в 26-летнего режиссера Барта Фрейндлиха. Скоро выяснилось, что любовь с первого взгляда поразила и Барта, хотя он старался не показывать вида и думать не смел о взаимности: кто он и кто она! «Но

это была химия, - скажет потом Мур. - Особая реакция между мужчиной и женщиной, умом такого вообще не понять». Вскоре их чувство принесло плоды - родились сын и дочь, и после их появления Джулианна и Барт официально поженились. Актриса признается: «Было время, когда наша разница в возрасте казалась мне неприлично огромной. Но с годами она, видимо, начала уменьшаться. Или все привыкли. Что меня до сих пор поражает, так это то, что муж по-прежнему считает меня невероятно привлекательной».

**БРИЖИТ И
ЭММАНУЭЛЬ МАКРОН
вместе 10 лет**

«Можете бегать от меня сколько угодно, я все равно на вас женюсь!» - так 17-летний ученик иезуитского лицея объявил замужней преподавательнице, матери троих детей о серьезности своих намерений. До того Эммануэль почти два года ходил за Брижит хвостиком - к понятному неудовольствию ее супруга-банкира. Через несколько лет женщина действительно вышла замуж за молодого человека с большими политическими амбициями, но неясными перспективами. «Я была очарована его умом», - объясняет Брижит свою отчаянную смелость. Теперь он президент Франции, у нее скоро появится официальный статус первой леди, а к нему - зарплата, штат и собственный кабинет в Елисейском дворце. До сих пор французские законы ничего подобного женам президентов не предлагали, и Эммануэль решил восстановить справедливость.



«У нас не классическая семья, это так. Но в ней не меньше любви, чем в любой другой!»



СЭМ И ААРОН ТЕЙЛОР-ДЖОНСОН
вместе 8 лет

Служебный роман, случившийся на съемках фильма «Стать Джоном Ленноном», наделал много шума. Еще бы: начинающему актеру нет и двадцати, зато разведенная женщина-режиссер уже разменяла пятый десяток, и у нее двое детей. Правда, очень скоро сплетникам пришлось умолкнуть. Влюбленные объявили о помолвке, произвели на свет двух малышей и, наконец, поженились.

Обменявшись не только брачными клятвами, но и фамилиями. «Сэм просто потрясающая, - не устает петь жене дифирамбы Аарон. - Мне приходится изо всех сил стараться, чтобы хоть как-то ей соответствовать». И, кстати, о карьерном росте. В своем самом известном фильме - «Пятьдесят оттенков серого» - Сэм не стала снимать мужа. Даже на прослушивание не позвала.

«Межрасовые браки стали нормой. Теперь пора избавляться от предрассудков по поводу возраста»

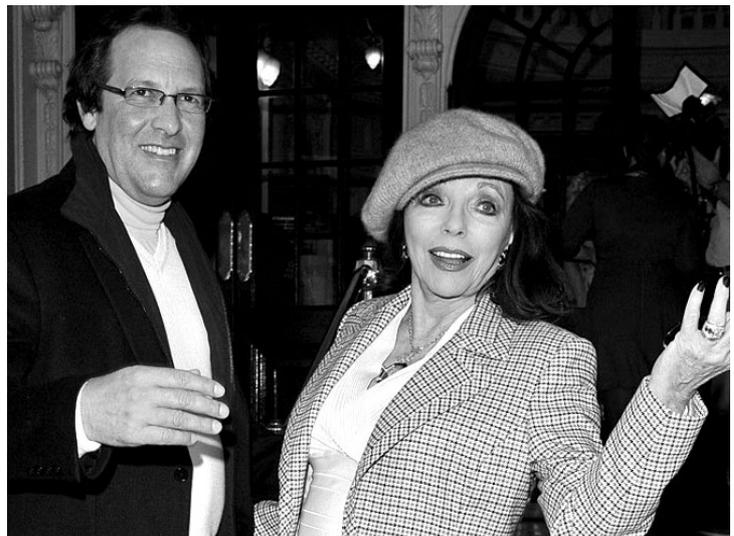
ТИНА ТЕРНЕР И ЭРВИН БАХ
вместе 31 год

Их представили друг другу на закрытой вечеринке в Лондоне. Она была королевой рок-н-ролла, спевшей легендарные композиции Private Dancer и We Don't Need Another Hero. Он - музыкальным продюсером родом из Германии. И всего лишь на три года старше ее сына. Рискнув принять ухаживания молодого мужчины, Тина запретила себе заглядывать в будущее и строить долгосрочные планы. Отношения с Эрвином дарили певице все, чего начисто был лишен ее первый брак с музыкантом Айком Тернером, законченным наркоманом и тираном. Уважение, теплота, забота - Тине этого так не хватало! Счастливые месяцы складывались в годы, те, совершенно незаметно, в десятилетия. В 2013 году, когда по понятным причинам пришло время задуматься над вопросами наследования (Тине было 73), пара, наконец, узаконила отношения.



ДЖОАН КОЛЛИНЗ И ПЕРСИ ГИБСОН
вместе 15 лет

Личная жизнь актрисы под стать закрученному сюжету сериала «Династия», который когда-то сделал ее знаменитой. Четвертый муж Коллинз и сменивший его бой-френд были значительно моложе ее. Одного она уличила в измене, от второго, спустя больше десяти лет совместной жизни, ушла сама - как раз к Перси Гибсону. Будучи театральным продюсером, он помогал Джоан с организацией гастролей. Спустя год после знакомства Гибсон стал пятым супругом Коллинз. «У Перси все под контролем, и мне не приходится вообще ни о чем беспокоиться. С ним я чувствую себя комфортнее, чем с любым из мужчин, которые были рядом раньше», - говорит актриса. А ее муж признается, что пользуется жизнелюбием и энергией, которые излучает Джоан. У него, зануды и пессимиста, по этой части всегда были проблемы.





ЮНЫЙ ДРУГ

Дружба между подростками бывает такой близкой и самозабвенной, что напоминает влюбленность. Та же ревность, та же вовлеченность и желание постоянно быть рядом, тот же страх потери. Лучший друг на время становится главным человеком, важнейшим авторитетом, центром вселенной. И это, конечно же, сильно беспокоит родителей.

«Маша сегодня будет ночевать у нас», - говорит дочь тоном, не терпящим возражений, и снова погружается в переписку с вышеуказанной девочкой, имя которой уже вызывает у вас дрожь. Ребенок вроде бы здесь, с вами, но его будто нет - он интересуется только тем, что связано с лучшим другом. И плачет, когда они ссорятся. И забывает обо всем, когда мирятся... Некоторые родители даже подозревают, что за странной дружбой кроется нечто большее - и пугаются еще сильнее. На самом деле, подросток сейчас проходит период воспитания чувств. Психолог Михаил Диченко расскажет, зачем и почему в жизни вашего ребенка сейчас так много Маши (или Васи).

ЧЕМУ ОН УЧИТСЯ

Близкая дружба начинается, когда ребенок отделяется от семьи и ищет себя. Он еще не умеет быть полностью самостоятельным, поэтому, как бы «пересаживается» с родителей на другого человека. Поначалу друзья ощущают себя единым целым, а потом постепенно выстраивают границы - в том числе через серию обид, ссор, разочаро-

ваний и примирений. К тому же, в тесных отношениях с другом подросток получает важные психологические навыки, которые потом пригождаются ему в общении с противоположным полом. Как соблюсти баланс между интересами - собственными и партнера? Как пережить обиды, которые возникают из-за обманутых ожиданий? Как не надоесть друг другу? Как понять, кто «мой» человек? На все эти вопросы



ребенок постепенно ищет ответы. Интересно, что тесная подростковая дружба, только в более примитивном варианте, бывает у животных и птиц. Многие молодые особи в период полового созревания тренируют брачные танцы на представителях собственного пола. Так что, похоже, механизм придуман самой природой.

ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Дружба у мальчиков и девочек различается по внешним проявлениям, но сходна по внутреннему содержанию.

Девочки

- Больше болтают. Мы в детстве часами висели на телефоне, а сейчас подруги переписываются в соцсетях, даже если учатся в одном классе.

- Обнимаются, причесывают друг друга, ходят за руки - в общем, любят телесный контакт.

- Считают, что лучшая подруга может быть только одна.

Мальчики

- Больше делают. И в книгах, и в жизни парни совершают подвиги вместе. Правда, сегодня речь идет скорее о виртуальных приключениях. Но некоторые друзья ходят в походы и ввязываются в авантюры типа «а давайте залезем на крышу».

- Дерутся, толкаются, раздают друг другу тычки и затрешины. Сделать по-настоящему больно не пытаются, просто борются за лидерство.

- Чаще дружат компанией. Бывают, конечно, и исключения, но большинству мальчишек нравится состоять в «банде» из трех-пяти человек. Они не стремятся выделить одного самого-самого друга.

Однако, при всех отличиях и мальчики, и девочки ожидают от лучших друзей прежде всего преданности - то есть, хотят быть главным приоритетом.

В ЧЕМ ВАША ПРОБЛЕМА

Итак, ребенок с головой ушел в такие важные для него отношения, а мама с папой остались на берегу. Вот мысли, чувства и сомнения, которые преодолевают большинство родителей.

Вы ревнуете

Трудно смириться с тем, что ребенок, который совсем недавно вам доверял и полагался на ваше мнение, теперь со всеми своими бедами и радостями первым делом бежит к другу или подруге. Кажется, что вы ему больше не нужны. Это не так, просто у вас теперь совсем другая роль: хранитель вечных ценностей. Подростка ждет много боли и разочарований. Он будет неизбежно сомневаться, сбиваться с пути, терять веру в себя и свои силы. И никто, кроме вас, не сможет подарить ему уверенность в том, что все обязательно будет хорошо, что он классный и наверняка справится.

Вам кажется, что ребенок впустую тратит время

Он мог бы заняться учебой и саморазвитием, но вместо этого только сидит в телефоне, треплется с друзьями и смотрит присланные ими глупые видео. Что ж, во-первых, у ребенка сейчас достаточно сил, чтобы противостоять вам и вашим требованиям. Соответственно, многие навязанные родителями занятия не нравятся ему просто потому, что они навязанные. Во-вторых, социализация и отношения настолько важны для многих подростков, что все остальное им действительно неинтересно. В этой ситуации имеет смысл смириться с тем, что «тусовочный» период ребенку необходим и попробовать направить его в осмысленное русло. Многие дети охотно соглашаются делать что-то вместе с лучшим другом: от сплава по реке до волонтерства. Предлагайте идеи, но не настаивайте.

Вы волнуетесь за него

Вам кажется, что эта дружба делает ребенка несчастным. Ваш сын или дочь постоянно тревожится, часто плачет, замыкается в себе. Боится, что друг его бросит, подчиняется ему во всем и пытается таким образом купить его расположение. В общем, на счастливые и гар-

О подростковой дружбе и ее драмах можно почитать в романах Жаклин Уилсон - например, «Вики-ангел» и «Вечеринка с ночевкой»

моничные отношения это все совсем не похоже. Увы, если вы будете критиковать друга, подросток воспримет в штыки и вас, и ваши слова. Скорее всего, ребенок переживет грустный период самостоятельно и сделает выводы, которые

Всего 1% дружеских отношений сохраняются к выпускному классу. Около половины из них заканчивается раньше чем учебный год



помогут ему избежать болезненной зависимости в будущем. Но если вы видите, что подросток сильно зациклился, забросил учебу и начал заниматься саморазрушением, ему нужна профессиональная помощь психотерапевта. Не ждите скорых результатов и заговоров «на отворот». Вероятно, вам вместе с ребенком придется разбираться в том, почему он попал в ловушку деструктивных отношений: как это связано с его ощущением собственной ценности, прав и границ, с вашим родительским стилем. В дальнейшем он сможет избежать ошибок и научиться правильно выстраивать любые связи. И помните: несмотря на то, что подростки демонстративно отстраняются от взрослых, им по-прежнему нужны

границы и поддержка. Именно ваша - родительская, а не дружеская - поддержка.

МОЖНО БЕЗ ЭТОГО

Некоторые подростки спокойно обходятся без задушевных друзей. Это автономные по своей природе личности, обычно со сформировавшимися интеллектуальными или профессиональными интересами. Они могут уважать других людей и хорошо к ним относиться, но не испытывают сильных эмоций. У таких детей обычно не бывает типичных для подростков конфликтов с родителями. И дело не в том, что их так замечательно воспитали, а в том, что они хорошо чувствуют свои границы и умеют их ненавязчиво отстаивать.

КАКИЕ ФРАЗЫ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ

«Давай быстрее!» – говорим мы. А ребенок читает это наше послание так: «Ты для меня не важен. Тебе придется поступиться своими желаниями ради моих».

Впервые это требование звучит, когда ребенок идет в школу или детский сад. Постепенно из внешнего стимула это требование трансформируется в навязчивую идею. Ощущая гнет постоянной спешки, ребенок находится в напряжении, страдают его внимание и самооценка (особенно, если он медлителен от природы).

Выход: Специалисты советуют при общении с детьми использовать фразы типа: «У меня есть 15 минут. Сколько времени на сборы нужно тебе?». Так ребенок постепенно учится контролировать свое время, ведь для многих малышей нет никакой разницы между пятью минутами и часом, для них это абстрактные понятия!

Из нашей почты



Так не хочется стареть...

Милая «Подруга»! Недавно мне исполнилось 30 лет. Знаю, для кого-то это мало, но для меня - невообразимо много! Уже и первые морщинки появились, и выгляжу не так хорошо, как раньше. Как справиться с этими переживаниями?

ПОДРУГА: Уверена, любая женщина 50-60 лет, прочитав ваше письмо, подумает: «У нее столько всего впереди! Из-за чего она так переживает?» Поверьте, я нисколько не умаляю ваши душевные муки: думаю, ваши страхи знакомы многим. Просто задумайтесь, что такое 30 лет по сравнению с целой жизнью, которая у вас, несомненно, впереди?

Что касается внешности, остановить ход времени вы все равно не сможете. Максимум, который вам доступен, делать все, что возможно для ухода за кожей. Уделяйте этому время, балуйте себя, стре-

Ольга Капрулина.
митесь к идеалу. Помимо этого - придется поработать и с психологической стороной вопроса. Вам надо полюбить себя и свой возраст, принять его. Научиться искать плюсы именно в том отрезке времени, в котором вы живете сейчас. И самое главное - смотреть не на цифры в паспорте, а на достижения. Задайте себе вопрос: «Что я имею в свои 30 лет?» Наверняка будут пункты, которых вы еще не достигли, не приобрели. Они - ваши цели на будущее. Посвятите этому свое внимание, а не бесцельным переживаниям по поводу уходящих лет.

Сын растет лентяем!

Милая «Подруга»! Мой 13-летний сын все время бездельничает! О чем его не попросишь - говорит, что он устал. А сам целыми днями валяется на диване! Как справиться с его ленью?

ПОДРУГА: Хочу вас успокоить: усталость вашего сына может быть не выдуманной. Он же ходит в школу, делает уроки, общается со сверстниками. На это уходит много энергии. К тому же, из-за полового созревания в организме идет гормональная перестройка, она дает дополнительную нагрузку. Так что поблажку сыну все же дать стоит.

Другой вопрос - занят ли чем-нибудь ваш ребенок, помимо школьных уроков? Посещает ли он интересные секции, занимается спортом, есть ли у него хобби? Возможно, лень вашего сына обусловлена тем, что он, банально, не знает, чем себя занять. И вы как родители должны помочь ему в этом. Не продиктовать свои варианты, а спросить ребенка, чем он хочет заниматься, и пообещать поддержку.



Мargarита Н.
Что касается домашних обязанностей, они у подростка должны быть. Спокойно обсудите это с ним. Договоритесь, что он может отдыхать сколько угодно, но только после того, как работа по дому будет закончена. Скажите сыну: «Ты же понимаешь, что мне одной сложно со всем справиться. Я буду тебе очень благодарна за помощь!»

Стыдно приглашать друзей в гости

Милая «Подруга»! Я очень люблю гостей, но все наши друзья - люди обеспеченные. А у нас в квартире ремонт в последний раз был лет двадцать назад, да еще и муж с детьми вечно бардак устраивают!

Нина.

ПОДРУГА: Нина, что это за друзья такие, которые, приходя к вам в гости, в первую очередь оценивают обстановку в доме? Действительно ли их можно назвать близкими, если интерьеры для них важнее общения с вами?

Задумайтесь, что вы лично можете сделать для того, чтобы гостям, приходящим в ваш дом, было комфортно. Да, возможно, у вас нет средств на дорогостоящий ремонт и новую мебель. Но ведь уборка, создание уюта, поддержание дома в чистоте - все это бесплатные вещи.

Скажу честно, вам предстоит долгая и непростая работа. Начать нужно с себя. Полюбите свой дом - тогда у вас появится желание убирать его, вычистить от хлама. Подумайте над расстановкой мебели, от нее зависит восприятие квартиры. Полистайте тематические журналы и книги, посмотрите передачи.

Интересный вопрос

В ЧЕМ СЕКРЕТ ЗЕРКАЛ В ПРИМЕРОЧНЫХ?

Закономерность проста: если ваше отражение в примерочной в новой кофточке вам нравится, вы эту кофточку покупаете. Вот почему владельцам магазинов так важно потешить ваше самолюбие.

Если вам кажется, что в зеркале примерочной вы выглядите лучше, чем обычно, вы правы. Во-первых, во многих магазинах стоят зеркала, которые стройнят, вытягивая фигуру. Во-вторых, освещенные выставлены таким образом, что все недостатки становятся незаметными. Ну и, третьих, в примерочных всегда играет ритмичная и энергичная музыка, позволяющая вам почувствовать себя на высоте, лучше всех. Собирайте все воедино, и секрет зеркал в магазинах будет раскрыт! Вот почему в некоторых случаях есть смысл примерить вещь дома, и если она не подойдет, вернуть обратно.

Скромные, интеллигентные люди, которые не умеют отказать окружающим, могут попасть в неприятности из-за своей мягкотелости...

Долгое время я жила и не понимала, почему постоянно попадаю в разные неприятные ситуации. Иногда эти случаи были смешными, иногда откровенно дурацкими, а порой обидными, досадными и даже опасными для жизни. Один роковой день открыл мне глаза, и я прозрела. Но расскажу обо всем по порядку.

Родилась я в интеллигентной семье. С раннего детства меня учили хорошему манеру, всегда быть вежливой, скромной, терпимой и отзывчивой по отношению к другим людям. Родители плохому не научат, я им полностью доверяла и росла, стараясь соответствовать их ожиданиям. Помню, к нам в гости пришли друзья родителей с девочкой лет восьми, моей ровесницей. Мы весь вечер играли, а потом подружка захотела забрать мою куклу домой на время. Мне не хотелось расставаться с любимой игрушкой, но я же была добрым и воспитанным ребенком и знала, что быть жадной плохо, поэтому согласилась. Кукла ко мне так и не вернулась, и я до сих пор не могу забыть свои горькие слезы.

Шли годы, я выросла. Когда я училась в институте, меня часто просили о помощи, и я часами просиживала над чужими курсовыми работами, тратя личное время. Но мне было как-то неловко отказать однокурсникам, я стеснялась это сделать. Однажды моя институтская подруга Лена познакомилась с парнем, и он пригласил ее на студенческую вечеринку в общежитие. Она опасалась идти туда одна и уговорила меня составить ей компанию. Мне этого не хотелось, но Лена очень просила: «Мы же подруги, ты должна меня выручить!» Шла я туда с тяжелым сердцем, и предчувствия не обманули - подвыпившие парни стали к нам приставать, мы еле ноги унесли. Потом я несколько дней не могла прийти к себе от пережитого страха.

Удивительно, но Лена все же продолжила знакомство с тем парнем, а потом благополучно вышла за него замуж. Мы долгое время продолжали дружить, хотя виделись редко. Как-то раз она попросила меня посидеть один день с ее пятилетним сынишкой. Мне не хотелось брать на себя такую ответственность - мальчик рос непослушным и слишком активным, иногда даже родители не могли его угомонить. Я объяснила Лене, что боюсь не справиться, но она оби-



СКРОМНОСТЬ – НЕ ПОРОК?

делась и напомнила мне о том, что мы близкие люди и должны помогать друг другу. Мне стало неловко, пришлось согласиться. Весь день я прилежно занимала ребенка чтением, рисованием и развивающими играми, но на прогулке случилась неприятность. Мне не удалось удержать шустрого мальчугана, он споткнулся и упал. Я испугалась, но обошлось без серьезных травм, только ссадины на коленках и ладонях. Мы обработали раны антисептиком, заклеили пластырем, и я вздохнула с облегчением. Но когда Лена приехала и увидела сына, то накинулась на меня с упреками и обвинениями. Она наговорила мне столько гадостей, а я ничего не смогла сказать в свое оправдание - ведь действительно не сумела уберечь ребенка... Вот так наша дружба и закончилась.

Долгое время я была тем человеком, к которому соседи в любое время суток приходят за солью, приятели за деньгами в долг, коллеги с просьбами подменить на работе в праздничные дни. И так продолжалось до тех пор, пока я не вляпалась в действительно неприятную историю.

Однажды меня попросил о помощи троюродный брат. Это показалось мне странным, ведь мы практически не общались, за всю жизнь я видела его раз пять - на свадьбах и днях рождения родственников. Но со своей просьбой он пришел именно ко мне, объяснив, что мне он доверяет. От меня требовался суший пустяк - оформить на себя его машину. Брат долго и путано объяс-

нял причины, по которым не может сделать этого сам, приводил аргументы и в конце концов сказал: «Мы же родственники, должны помогать друг другу». Я неохотно, но согласилась. Подвоха не ожидала, это ведь не чужой кредит взять на себя, а значит, ничего страшного не случится. Мы съездили, оформили документы, и я вскоре забыла об этом эпизоде. И напрасно. Через некоторое время брат попал в ДТП, причем виновником был он. Оплачивать ремонт чужого автомобиля он отказался, и вскоре ко мне пришел суровый мужчина с угрозами и требованием погасить долг. Я пыталась ему объяснить, что хоть машина и оформлена на мое имя, фактически я не хозяйка. Мои оправдания звучали несерьезно и по-детски, я сама это понимала. Телефон брата оказался отключенным, пришлось искать его через родственников, объясняя им ситуацию. Мне было горько и обидно, я чувствовала себя полной дурой, которую использовали и выкинули. В конце концов, с помощью родни проблема решилась, но за эти дни мне пришлось изрядно понервничать.

И я поняла простую вещь - иногда можно отказывать людям, если их просьбы доставляют слишком много хлопот, и не нужно стесняться сказать «нет». Я не стала эгоисткой, у меня по-прежнему много друзей, которым я всегда готова помочь. Но после того случая с машиной я научилась думать и о своих интересах.

Аделина Никитина.



(Продолжение, начало в 29-42)

— Прости меня, — прошептала она, глядя в его непроницаемые глаза. — Пожалуйста, прости. Я не хотела сказать, что наш брак — такая непристойная вещь. Дело в том, что жениться только из-за того, что я забеременела, отвратительно, такое должно происходить, когда люди любят друг друга.

И ослабев от облегчения, она увидела, как смягчилось его лицо.

— Если успеем добраться к судье до пяти часов, — решил он, выпрямляясь, — значит, сможем раздобыть разрешение на брак и пожениться в субботу.

Процедура получения брачной лицензии потрясла Мередит как нечто омерзительно несложное и тошнотворно бессмысленное. Стоя рядом с Мэттом, она, предъявила все необходимые документы, доказывающие ее личность и возраст. Потом оба расписались и вышли из старого здания суда в центре города под нетерпеливым взглядом привратника, которому не терпелось поскорее запереть двери. Помолвлены и должны скоро пожениться. Вот так, просто и без лишних эмоций.

— Как раз вовремя успели, — с деланной веселостью проговорила она, чувствуя, как ворочается в желудке тяжелый неприятный ком. — Куда мы сейчас идем?

Она села в машину, по привычке уступив ему место водителя, потому, что не хотела утруждать себя.

— Собираюсь доставить тебя домой.

— Домой? — напряженно повторила Мередит, заметив, что ему все происходящее нравится ничуть не больше, чем ей. — Не могу я ехать домой, пока мы не поженились.

— Я не имел в виду ту каменную крепость в Чикаго, — поправил он, устранившись рядом. — Я говорил о своем доме.

И хотя Мередит была донельзя усталой и измученной, точное описание ее жилища все-таки заставило ее слегка улыбнуться. Она начинала понимать, что Мэттью Фаррела ничто не могло унижить или потрясти, ужаснуть или запугать. Ничто и никто. Повернувшись, он положил руку на спинку ее сиденья, и улыбка Мередит поближе при виде его неумолимого тона.

— Я согласился получить лицензию, но прежде чем мы сделаем последний шаг, необходимо заключить нечто вро-

РАЙ

де соглашения по некоторым вопросам.

— Каким вопросом?

— Пока еще не знаю. Поговорим подробнее дома. Сорок пять минут спустя Мэтт свернул с проселочной дороги, по обеим сторонам которой тянулись кукурузные поля, на изрытую колеями тропу. Машина прогремела по доскам узкого мостика через ручей, и Мередит впервые увидела то место, которое он называл домом. По контрасту с ухоженными полями ветхий дощатый домик выглядел заброшенным и давно нуждавшимся в ремонте. Во дворе сорняки глушили траву, а дверь амбара пьяно повисла на изрванной петле. Несмотря на запустение, было заметно, что когда-то здесь жили заботливые хозяева: деревянная решетка у крыльца была увита буйно вьющимися розовыми розами, а старые деревянные качели свисали с ветки гигантского дуба во дворе.

По пути сюда Мэтт рассказал, что его мать умерла семь лет назад и теперь он живет с отцом и шестнадцатилетней сестрой. Мередит так разнервничалась при мысли о встрече с его семьей, что почти лишилась дара речи и, показав на фермера, ехавшего на тракторе по полю, с трудом выговорила:

— Это твой отец?

Мэтт наклонился, чтобы открыть дверцу, посмотрел в ту сторону, куда показала Мередит, и покачал головой:

— Это сосед. Мы давно уже продали почти всю землю, а остальное сдаем ему в аренду. Отец потерял всякий интерес к фермерству, когда умерла мать.

И, заметив изменившееся от напряжения лицо Мередит, сжал ее руку:

— Что с тобой?

— До смерти боюсь твоих родных.

— Нечего тут бояться. Моя сестра посчитает тебя необыкновенной, волнующей и утонченной только потому, что живешь в большом городе.

Нерешительно помолчав, он добавил:

— Мой отец пьет, Мередит. Запил, когда выяснилось, что мать смертельно больна. Правда, у него есть постоянная работа и во хмелю он никогда не буйнит. Говорю это тебе для того, чтобы ты поняла его и не осуждала. Последнюю пару месяцев он держался и был совершенно трезв, но это в любой момент может кончиться.

Он не извинялся, а признавал факт, никого при этом не осуждая.

— Понимаю, — кивнула Мередит, хотя в жизни не общалась с алкоголиками и на самом деле ничего не могла сообразить.

Но беспокоиться не осталось времени, потому что в этот момент дверь распахнулась, и стройная девушка с темными волосами и серыми глазами Мэтта выбежала на крыльцо, не сводя глаз с машины.

— О Господи, Мэтт, «порше»!

У нее была почти такая, же короткая стрижка, как у брата, подчеркивавшая прелесть хорошенького личика, на котором было написано почтительное

восхищение. Повернувшись к Мередит, девушка спросила:

— Это ваш?

Мередит кивнула, пораженная порывом мгновенной симпатии к сестре Мэтта, так похожей на брата и все же совершенно лишенной его сдержанности:

— Вы, должно быть, невероятно богаты, — бесхитростно продолжала она. — То есть, я хочу сказать, Лора Фридриксон очень богата, но у нее никогда не было «порше».

Мередит была ошеломлена упоминанием о деньгах и мгновенно загорелась любопытством, услышав имя Лоры Фридриксон. Мэтт раздраженно поглядел на сестру:

— Немедленно замолчи, Джули! — прикрикнул он.

— О, простите, — широко улыбнулась девушка и вновь обратилась к Мередит:

— Привет. Я ужасно невоспитанная сестра Мэтта — Джули. Может, зайдите в дом?

Она открыла дверь.

— Па только поднялся. На этой неделе он работает в одиннадцатичасовой смене, так что ужинать будем в половине восьмого. Нормально?

— Порядок, — кивнул Мэтт и, полуобняв Мередит, подтолкнул к дому. Мередит огляделась, чувствуя, как лихорадочно колотится сердце, но постаралась взять себя в руки перед встречей с отцом Мэтта.

Внутри дом выглядел почти как снаружи — заброшенный, неухоженный, потерявший былое очарование. Деревянный некрашеный пол был весь в выбоинах и щелях, а плетеные коврики выцвели от времени и испортились. От кирпичного очага под прямым углом отходили книжные полки, пара потрепанных кресел с зеленой обивкой стояла перед диваном в цветастом чехле с рисунком потускневших осенних листьев. За гостиней была столовая с мебелью из клена, а через открытую дверь виднелась кухня с раковиной на ножках. Лестница справа вела из столовой на второй этаж, и очень высокий мужчина с седеющими волосами и морщинистым лицом как раз спускался по ступенькам со сложенной газетой в одной руке и со стаканом, наполненным жидкостью цвета темного янтаря, — в другой. К несчастью, Мередит разглядела его слишком поздно, и неловкость, которую она ощутила при виде дома, была по-прежнему ясно написана на ее лице, да к тому же почему-то ее внимание привлек этот злосчастный стакан.

— Что здесь происходит? — осведомился он, переводя взгляд с Мередит на Мэтта и Джули, переминающуюся возле очага и исподтишка восхищавшуюся нарядом гости — модными слаксами, итальянскими босоножками и рубашкой «сафари» цвета хаки.

Мэтт познакомил Мередит с отцом и Джули.

— Мы познакомимся с Мередит в прошлом месяце, когда я был в Чикаго,

— пояснил он. — Собираемся пожениться в субботу.

— Что-о-о? — ошеломленно пробормотал отец.

— Потрясающе! — завопила Джули, заставив остальных на несколько мгновений забыть обо всем. — Всегда мечтала иметь старшую сестру, но в жизни не думала, что она появится в собственном «порше»!

— В чем появится? — растерянно переспросил Патрик Фаррел у слишком впечатлительной дочери.

— «Порше»! — в полном восторге повторила Джули, подбегая к окну и отодвигая занавеску, чтобы порадовать отца волшебным зрелищем.

Машина Мередит поблескивала на солнце — белая, изящная и, несомненно, дорогая. Насколько неуместно выглядела она здесь, среди окружающего убожества! Патрик, очевидно, тоже так посчитал, потому что, когда снова повернулся к Мередит, мохнатые брови были сведены в прямую линию, а выцветшие голубые глаза почти исчезли в глубоких морщинах.

— Чикаго? — удивился он. — Но ты пробыл в Чикаго всего несколько дней!

— Любовь с первого взгляда! — объявила Джули, прерывая напряженное молчание. — Как романтично!

Патрик Фаррел, прекрасно разглядев, с каким выражением Мередит оглядывала дом, ошибочно посчитал, что гостя прониклась мгновенным и искренним презрением к убогому жилищу и к его обитателям. Откуда ему было знать, как напугана и измучена девушка мыслями о неопределенном и невеселом будущем? И теперь, глядя в ее застывшее лицо, не смог скрыть своих чувств.

— Любовь с первого взгляда? — повторил он с нескрываемым сомнением. — Это действительно так?

— Очевидно, — предостерегающе бросил Мэтту тоном, явно говорившим о том, что лучше оставить эту тему, и спас Мередит от дальнейших расспросов, осведомившись, не хочет ли она отдохнуть перед ужином. Мередит с радостью схватилась бы не только за это предложение, но и за колючую проволоку, только бы поскорее уйти отсюда. После пережитого сегодня унижения, когда пришлось признать Мэтту в беременности, это был второй, самый постыдный момент в ее жизни. Она молча кивнула Мэтту. Джули предложила свою спальню, пока Мэтт доставал из машины ее чемоданчик.

Очутившись наконец наверху, Мередит в угрюмом молчании присела на кровать Джули, а Мэтт положил чемодан на стул.

— Худшее позади, — тихо сказал он. Но девушка, не поднимая глаз и нервно ломая руки, покачала головой:

— Мне так не кажется. — И, уцепившись за самую незначительную из всех одолеваящих ее проблем, добавила:

— По-моему, это только начало. Твой отец возненавидел меня с первого взгляда.

В голосе Мэтта впервые за все это время прозвучали веселые нотки:

— Может, все и обошлось бы, не глядя ты на стакан чая со льдом в его руке, словно на гремучую змею.

Откинувшись назад, Мередит, сбивая с толку и пристыженная, уставилась в потолок.

— Неужели я сделала это? — хрипло спросила она, закрывая глаза, словно пытаясь отогнать ужасную картину.

Мэтт взглянул на измученную красавицу, такую несчастную и одинокую, лежавшую поперек постели, словно сорванный, увядающий цветок, и мысленно увидел ту Мередит, какой она была всего полтора месяца назад: смеющуюся, с озорно сверкающими глазами, делавшую все возможное, чтобы он чувствовал себя среди этих надутых снобов как дома. И что случилось с ней теперь?

Что-то странное и незнакомое свинцово-тяжелостью легло на сердце, и только сейчас до него дошла вся абсурдность их положения: они почти не знают друг друга, но были близки настолько, насколько могут быть близки лишь любовники.

В отличие от любой другой женщины из тех, с кем переспал Мэтт, Мередит была совершенно невинна и теперь носила его ребенка.

Между ними разверзлась социальная пропасть шириной в тысячи миль, и вот теперь они намереваются, поженившись, перекинуть мостик через эту пропасть, а потом, разведясь, еще больше расширить ее и уничтожить эту хрупкую связь.

У них не было абсолютно ничего общего, ничего, если не считать единственной ночи любви, страстной, сладостной, жаркой любви, когда соблазнительная искусительница в его объятиях превратилась из испуганной девственницы в источник мучительного восторга. Эта незабываемая ночь любви, не дававшая покоя, терзавшая беззвучными воспоминаниями, ночь, когда он добровольно позволил увлечь себя, чтобы самому стать настоящим преследователем, отчаянно пытавшимся подарить им обоим наслаждение, которое они не смогут никогда забыть.

И ему это удалось.

Но теперь, благодаря его решимости, он скоро станет отцом.

Жена и ребенок не входили в планы Мэтта на ближайшее время, с другой стороны, разрабатывая свой жизненный план и следуя ему десять долгих лет, он знал, что раньше или позже это случится, и поэтому теперь всего-навсего придется приспособиться к обстоятельствам. Конечно, все это произошло в самое неподходящее время, но Мэтт привык нести на своих плечах любую тяжесть, любую ответственность. Нет, долг и обязанности не тяготили Мэтта так, как другие обстоятельства, и самым важным из них было потухшее безнадёжное лицо Мередит. И мысль, что из-за случившегося радость и счастье никогда не осветят это чарующее лицо, беспокоила его больше всего на свете. Именно поэтому Мэтт наклонился над ней и голосом, который должен был прозвучать шутливо, но сорвался почти на крик, резко приказал:

— Ну-ка улыбнись, спящая красавица! Глаза Мередит распахнулись, сузились, опустились к его улыбающимся губам и снова поднялись в немом жалком недоумении.

— Не могу, — хрипло прошептала она. — Вся эта идея попросту безумна, и теперь я это вижу. Поженившись, мы только испортим жизнь друг другу и малышу.

— Почему ты это говоришь?

— Почему? — повторила она, краснея от унижения. — Как ты можешь спрашивать меня, почему? Боже, да ты даже не захотел пригласить меня куда-нибудь после той ночи. Даже не позвонил! Как ты мог...

— Я намеревался позвонить тебе... — перебил Мэтт. Мередит закатила глаза при виде столь невероятного хладнокровия, но он продолжал:

— Через год-другой, после того как вернулся бы из Южной Америки.

Не будь Мередит так несчастна, наверняка бы рассмеялась ему в лицо, но следующие слова, произнесенные со спокойной силой, успокоили ее сердце.

— Да если бы я хоть на секунду подумал, что ты хочешь меня видеть, давно бы позвонил.

Охваченная одновременно недоверием и болезненной надеждой, Мередит сомкнула веки, безуспешно пытаясь справиться с собой. Слишком много свалилось на нее — безмерное отчаяние, ошеломляющее облегчение, робкая надежда, ослепительная радость.

— Улыбнись! — снова приказал Мэтт, необычайно довольный тем, что она действительно хотела увидеть его.

Помимо всего прочего, тогда он предположил, что при беспощадном свете дня она воспримет все в другом виде и поймет, что отсутствие денег и соответствующего положения станет непреодолимым препятствием ко всяким дальнейшим отношениям. Но оказалось, к счастью, она так не думала.

Мередит длинно, прерывисто вздохнула, и только когда попыталась заговорить, Мэтт сообразил, что она безуспешно старается подчиниться его требованию улыбнуться. Дрожащими губами она мрачно пролепетала:

— Собираешься меня пилить?

— По-моему, это скорее твоя обязанность.

— Неужели?

— Угу. Жены вечно пилят мужей.

— А что делают мужья?

Он с деланным превосходством оглядел ее:

— Мужья командуют!

По контрасту со следующими словами улыбка и голос были поистине ангельскими:

— Хочешь побиться об заклад?

Мэтт отвел глаза от зовущих губ, взглянул в сверкающие, словно драгоценные камни, глаза и ответил с обезоруживающей откровенностью:

— Не хочу.

И тут случилось то, что он менее всего ожидал. Вместо того, чтобы развесялиться, она неожиданно заплакала, и не успел Мэтт выругать себя за то, что обидел ее, Мередит обхватила его шею и притянула к себе. Зарывшись лицом в его грудь, она заплакала еще громче, так что затряслись худенькие плечи. Мэтт молча растянулся рядом, и когда через несколько мгновений Мередит заговорила, слова были почти невозможно разобрать за потоком слез и громкими всхлипами:

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

День рождения



ЗВЕЗДА МОЯ ДАЛЕКАЯ

Самая яркая звезда созвездия Скорпиона и одна из ярчайших звезд на ночном небе - Антарес - находится на расстоянии аж 600 световых лет от Земли. Она почти в 500 раз больше Солнца, и свет ее в 10 тысяч раз мощнее солнечного. Подобно этой изумительной звезде, человек, рожденный под знаком Скорпиона, может быть одновременно привлекательным, манящим и непостижимо отстраненным...

Многие астрологи - и справедливо - называют Скорпиона «самым мощным знаком зодиака». Его представители, как никто другой, умеют противостоять жизненным невзгодам и восстанавливаться после поражений. Впрочем, победы в их жизни все же случаются чаще: Скорпионы - энергичные, неустрасимые, целеустремленные и с легкостью добиваются своего. Закрепился за Скорпионом и титул «знака самых старых душ». Скорпион мудр и, кажется, знает ответы на все без исключения вопросы, будто бы прожил не одну жизнь.

Сам себе детектив

На вопрос: «Кто такой Скорпион?» лучше всего ответят архетипы (мифологические образы), который этот знак в себе воплощает. Скорпион - это... детектив! Проявляется это в непреодолимой тяге к раскрытию тайн и разгадыванию загадок. И, надо сказать, у Скорпиона это превосходно получается! Он пронизателен настолько, что с порога «сканирует» атмосферу в помещении и сразу «улавливает», если что-то не так, замечает малейшие изменения в настроении людей и видит скрытую суть вещей так

же ясно, как детектив - отпечатки пальцев на пыльной поверхности. А что до чужих секретов... то Скорпиону, благодаря таланту психолога, ничего не стоит найти подход к любому человеку и сделать так, что тот сам, и глазом не моргнув, расскажет все, что тщательно скрывал.

В голове Скорпиона - непрекращающаяся мыслительная работа. Все - абсолютно все - он подвергает анализу. Он анализирует себя, других, незначительные события дня и мировые проблемы. Надо сказать, что слишком сильное увлечение анализом иногда становится одержимостью и мешает Скорпиону жить в гармонии. Представителям знака очень важно научиться время от времени «останавливать» работу мысли - в этом ему помогут занятия йогой, цигун, медитации, в противном случае творческая энергия, которой в Скорпионе много, блокируется и мешают ему раскрыться.

Кардинал Скорпион

Видя скрытую суть всего, Скорпион стремится управлять людьми и событиями. Он жаждет власти, но внешние ее атрибуты ему не важны. Куда более привлекательным ему кажется руководить из-за кулис, завуалированными

способами добиваться своего. Он редко играет в открытую. Так проявляется второй его архетип - серый кардинал. То, к какой власти будет стремиться! Скорпион - политической, социальной, финансовой или сексуальной, зависит от расположения звезд в его натальной карте. Она - власть - привлекает его в любой форме.

Социальная подразумевает под собой возможность подчинять себе людей (а Скорпион знает, на какие пружины давить!), диктовать им то, как поступать. Благодаря этому из Скорпионов получаются талантливые начальники - они безошибочно определяют, на что способен сотрудник, и знают, как выжать из него все.

В плане воздействия на других людей власть политическая дает поистине неограниченные возможности. Вот почему Скорпионов часто тянет в эту сферу. У них незаурядные стратегические способности, они умеют видеть картинку целиком, благодаря чему добиваются неплохих успехов на политическом поприще.

Скорпиона привлекает сила, а есть ли что-то в нашем мире сильнее денег? Жажда финансовой власти Скорпиона обоснована: они знают, как заставить деньги работать и как получить наибольшую прибыль. И, что интересно, они обладают удивительной способностью притягивать чужие деньги и чаще других получают денежные подарки, премии и наследства. Из них получаются отличные финансовые консультанты. Вот мы подошли и к самому пикантному - сексуальной власти, к которой стремится Скорпион. Невероятно привлекательный, он знает, как понравиться - с помощью взгляда, телодвижений, жестов, знает, как с помощью сексуальной энергии управлять другими людьми. Вообще тема секса - одна из ключевых для Скорпиона. Предвкушение близости и наслаждение ею дают ему невероятную силу. А в зодиакальном рейтинге «самых сексуальных знаков» вы обнаружите Скорпиона в топе...

Преобразить мир!

Покровительствующий Скорпионам Плутон - планета трансформации. Он символизирует смерть и возрождение, разрушение и созидание. Преобразователь - еще один архетип Скорпиона. Он стремится менять людей и мир вокруг себя. Для того, чтобы трансформация состоялась, он задействует все свои творческие и стратегические способности.

Скорпион-преобразователь помогает людям иначе взглянуть на самих себя: избавиться от иллюзий, страхов, ограничений, раскрыть способности и таланты. Из Скорпионов получаются замечательные тренеры и учителя. В любой ситуации Скорпион старается извлечь максимум из существующих возможностей. Он понимает, что, только выйдя из зоны комфорта, можно добиться чего-то значимого, и постоянно подталкивает к этому окружающих. И себя самого.

Вивьен Ли, Софи Марсо, Ален Делон, Эрос Рамазотти, Джо Дассен, Леонардо Ди Каприо, Деми Мур, Людмила Гурченко, Олег Меньшиков - это лишь малый список Скорпионов, которые будоражили и будоражат умы представителей противоположного пола. Скорпионы берут невероятной харизмой и бешеной энергетикой, которая чувствуется с первых минут знакомства с ними. И как тут устоишь?! Если вы решили вступить в борьбу за сердце Скорпиона, забудьте о комплексах, страхах, сомнениях и скромности: ему импонируют смелые, дерзкие, отчаянные, не берущие в расчет общественное мнение люди. И будьте готовы: отношения со Скорпионом сильно изменят вашу жизнь (недаром покровителем знака является Плутон - планета трансформации). Этот роман откроет неведомые грани вашей души, и вы уже никогда не станете прежними... Не испугались такой перспективы? Тогда в вас уже есть то, что непременно зацепит Скорпиона.

Огласите весь список!

Когда-то Ален Делон признался: «Я - Скорпион, увлекающаяся натура... Я строг с людьми, с которыми работаю, которые меня окружают, но столь же строг и к самому себе». В новом астрологическом году Скорпионов (с 24 октября 2017 года по 24 октября 2018 года) список их требований к потенциальному партнеру станет еще шире. Вы наверняка подойдете на роль половинки Скорпиона, если очень амбициозны, не любите стоять на месте, достигаете цели и постоянно ставите перед собой новые.

Если же вы предпочитаете образ жизни, в которой возведены в «культ» диван и телевизор, привыкли довольствоваться малым, то, пожалуй, претендовать на расположение Скорпиона для вас - пустая трата времени. Хотя... возможно, чувства к нему заставят вас поработать над собой?

По глазам твоим читаю я...

Попав под влияние Нептуна и Марса в период с 22 октября по 27 января, Скорпионы будут обращать повышенное внимание на мимику и жесты окружающих. Не действуйте напрямую, а используйте «пассивные» способы соблазнения. Посылайте избраннику невербальные сигналы всякий раз, когда сталкиваетесь с ним. Не стесняйтесь смотреть пристально ему в глаза. Пусть Скорпион заметит, что вы заинтересованы им! Когда он без тени неудобства или сомнения спросит вас, что вы хотите или ждете от него, удивите его столь же прямолинейным ответом.

Недетские разговоры

Скорпионы отличаются скрытностью, однако в период с 10 февраля по 18 апреля, который пройдет под благоприятным влиянием Юпитера, они будут склонны к долгим разговорам по душам. Им будет комфортно рядом с



ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВАС ИЗМЕНЯТ

За Скорпионами давно закрепилась репутация «самых сексуальных», «самых страстных» и «самых ревнивых» представителей зодиака. Но насколько эти «титуды» соответствуют действительности? А главное, как подобраться к «самому-самому»?

остроумным, находчивым и начитанным партнером.

Но не только умение поддержать разговор на любую тему впечатлит Скорпиона. Куда важнее, чтобы вы открыто делились душевными переживаниями и свободно говорили о запретном. Чем более будоражащим и животрепещущим будет ваше общение, тем быстрее Скорпион поймет, что вы именно тот человек, которого он ищет.

Принеси то, не знаю что

В мае и июне будет непросто добиться от Скорпиона конкретики и понять, какие чувства он испытывает. И дело не в том, что он хочет запутать. Из-за аспекта между Черной Луной и Плутоном настроение Скорпиона станет изменчивым, как и его предпочтения. Это не самые удачные месяцы для завязывания отношений с ним. Дайте Скорпиону время - пусть он разберется в себе, а пока просто будьте рядом.

Джунгли зовут?

У вас есть необычное хобби? Вы ведете активный образ жизни? Можете бросить все и отправиться на поиски приключений? Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «да», то ваши

шансы расположить к себе Скорпиона 17 июля - 2 октября весьма высоки! Уран, влияющий на Скорпиона в это время, подсказывает, что ему будет не хватать адреналина. Возможно, он увлечется экстремальным видом спорта или захочет отправиться в путешествие. Отговаривать его бессмысленно! А вот составить приятную компанию - стратегически верное решение. Какие бы трудности вас не поджидали, встречайте их мужественно. Скорпион должен удостовериться, что вы храбры и сильны духом.

Звезды наставляют

«Чем меньше Скорпиона мы любим, тем больше нравимся мы ему» - примерно таким было бы наставление звезд тем, кто будет стремиться покорить сердце представителя этого знака с 3 октября по 24 ноября 2018 года, когда Солнце активизирует 12-й дом его гороскопа. Не стоит выдавать своих чувств - пусть от вас веет равнодушием и прохладой. Однако будьте доброжелательными и приветливыми с близкими друзьями избранника, войдите к ним в доверие. Восторженные отзывы о вас пробудят любопытство Скорпиона, и он обязательно захочет узнать вас поближе.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СМАСТЕРИМ ПОДСВЕЧНИК

- ✳ К стеклянной баночке (стакану) привяжите шишки, хвойные веточки, палочки корицы. Можно украсить лентами. На дно насыпьте соль и поместите внутрь зажженную свечу.
- ✳ У апельсина или яблока аккуратно срежьте верхушку по диаметру свечи, удалите мякоть до нужной глубины. Вставьте свечу и украсьте снаружи гвоздикой.
- ✳ Переверните бокал, на плоское основание ножки поставьте свечу. Под чашу бокала поместите статуэтку, еловые веточки, игрушки, бусины. Чтобы подсвечник можно было перемещать, приклейте к основанию старый компакт-диск.

ОТ НАГАРА - КЛЕЙ, СОДА И КИПЯТОК

Несколько лет назад прочитала, как отмыть от нагара алюминиевую посуду. Заметку потеряла и очень сожалею. Помню, что в составе средства было хозяйственное мыло, канцелярский клей и кальцинированная сода. Но какие нужны пропорции?

Б. В.

У многих хозяюшек сохранились старые сковородки из чугуна, алюминия или дюрала, вид которых может казаться безнадежным. Заслуженную помощницу можно очистить хорошим советским способом - кипячением. Понадобится металлический тазик подходящего размера, 1 кусок хозяйственного мыла (72%), по 1/2 чашки канцелярского клея (силикатного или жидкого стекла) и кальцинированной (не пищевой!) соды, скребок (можно маленький ножик) и металлическая губка. Убрать нагар 10-20-летней давности будет нелегко, но зато свою посуду не узнаете. Наполните таз водой и оставьте ее кипятиться на большом огне. В это вре-

мя натрите на терке хозяйственное мыло. Как только вода закипит, убавьте огонь и всыпьте в таз мыльную стружку. Размешайте, добавьте клей и кальцинированную соду. При этом не забудьте открыть окно и включить вытяжку. Опустите в раствор сковороду, предварительно сняв с нее ручку, если она деревянная или пластмассовая. Убавьте огонь, наберитесь терпения и кипятите 2-5 часов - в зависимости от степени загрязнения. Не забывайте доливать воду и проверять твердость нагара. Когда он станет мягче, а вода сильно потемнеет, осторожно достаньте сковороду и приступайте к самому сложному процессу - к чистке снаружи и внутри



скребком, ножом или алюминиевой губкой. Совет: как почистить сковороду быстрее и проще? Когда многолетний слой грязи размякнется после кипячения, нанесите на всю ее поверхность любое жидкое средство для чистки духовок. Поместите в целлофановый пакет, завяжите и оставьте на 30 минут. Удалить нагар будет легче.

Пригодится

С винными пятнами справиться легко

С пятном от красного вина на одежде справится молоко. Кипятите в нем испорченную вещь в течение 40 минут, а затем постирайте. Это дорого, но действительно. Застарелые пятна удалит лимонная кислота: 2 г на стакан воды. Обработайте пятно раствором и промойте.

Шерстяные варежки не растянутся

Чтобы постирать шерстяные перчатки или варежки, наденьте их, включите слегка теплую воду и хорошо намочите, чтобы вода стекала. Намыльте и аккуратно потрите, словно моете руки. Но не сильно, иначе шерсть растянется. Тщательно смойте мыло и, если нужно, повторите. Снимите рукавички и расправьте их под проточной водой до первоначального размера. Сильно не растягивайте и не выжимайте, иначе потеряют форму и размер.

Убираем капли воска

Подсвечники из латуни или серебра засияют как новые, если поставить их на противень, выстланный пергаментной бумагой, и прогреть в духовке при температуре 65 градусов. Убрать восковые пятна с ковра можно утюгом, погладив их через хлопчатобумажную ткань.

ДЕТСКИЙ ДЖЕМПЕР С МОТИВОМ «ФЕЯ»

Сверкающая волшебная палочка вышита звездочками и усеяна блестящими камешками — она очень пригодится маленькой фее.

РАЗМЕРЫ

98/104 (110/116)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (48% овечьей шерсти, 32% верблюжьей шерсти, 20% полиамида; 180 м/25 г) — 100 (150) г песочной, 25 г бордовой; спицы №4,5; круговые спицы №4,5 длиной 40 см; крючок №4; пришивающиеся стразы (белые и розовые) диаметром 7–10 мм.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

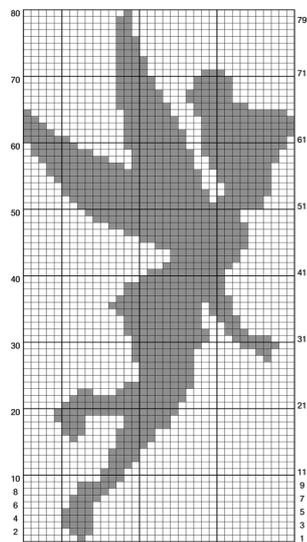
РЕЗИНКА

Вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

МОТИВ «ФЕЯ»



□ = 1 п. x 1 р. песочной нитью
■ = 1 п. x 1 р. бордовой нитью

Вязать на 35 п. по приведенной схеме в технике интарсий, каждый цветной участок — от отдельного клубка. Распределение петель — см. описание работы.

КРУЖЕВНАЯ ТЕСЬМА (2 ДЕТАЛИ)



Связать крючком начальную цепочку из 35 в.п. и вязать по приведенной схеме.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 41 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью спицами №4,5.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №4,5 набрать песочной нитью 79 (89) п. и для нижней планки вязать резинкой, начав с изнаночного ряда.

Через 1,5 см = 5 р. работу продолжить лицевой гладью.

Через 15,5 (20) см = 64 (84) р. от резинки закрыть с обеих сторон для пройм сначала по 3 (4) п., затем в каждом 2-м р. еще 1 раз по 2 (3) п. и 2 (3) раза по 1 п. = 65 (69) п.

Через 11,5 (14) см = 46 (58) р. от начала пройм закрыть с обеих



сторон для плечевых скосов сначала по 5 (6) п., затем в каждом 2-м р. еще 2 раза по 5 п.

Одновременно с началом плечевых скосов закрыть для горловины средние 27 (29) п. и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п. и 1 раз 1 п.

Вторую сторону закончить симметрично.

Через 1,5 см = 6 р. от начала горловины все петли будут закрыты.

ПЕРЕД

Начать, как спинку, но через 6 (26) р. лицевой глади начать вывязывать мотив «Фея», для этого вязать: кром., 27 (32) п. лиц. глади песочной нитью, 35 п. по схеме, 15 (20) п. лиц. глади песочной нитью, кром. Через 80 р. мотива работу продолжить лицевой гладью песочной нитью. Проймы и плечевые скосы выполнять, как описано для спинки.

Для более глубокой горловины средние 17 (19) п. закрыть через 8,5 (11,5) см = 34 (46) р. от начала пройм и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 4 раза по 1 п.

Вторую сторону закончить симметрично.

РУКАВА

На спицы №4,5 набрать песочной нитью 43 (49) п. и вязать резинкой, начав с изнаночного ряда.

Через 1,5 см = 5 р. работу продолжить лицевой гладью.

Через 12 р. от резинки прибавить с обеих сторон для скосов сначала по 1 п., затем в каждом 10-м р. еще 7 (10) раз по 1 п. = 59 (71) п.

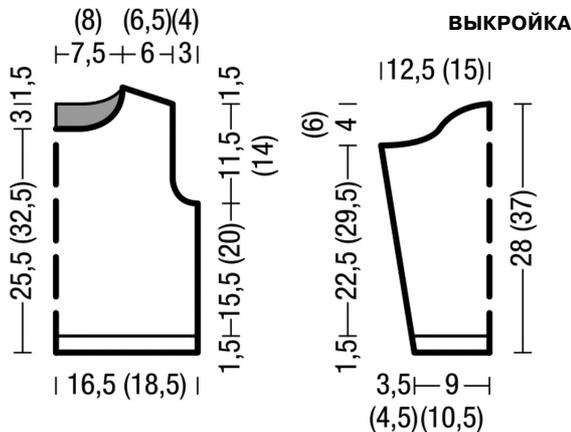
Через 22,5 (29,5) см = 92 (122) р. от резинки закрыть с обеих сторон для оката сначала по 3 (4) п., затем в каждом 2-м р. еще 3 (4) раза по 2 п., 1 (3) раз по 1 п., 3 раза по 2 п. и 1 раз по 4 п. В следующем лиц. ряду закрыть оставшиеся 19 (21) п.

СБОРКА

Сначала декорировать перед: волшебную палочку феи длиной 6 см вышить бордовой нитью. Вокруг феи вышить 3 бордовые звездочки (для каждой выполнить по 6 стежков стебельчатого шва из одной точки). Пришить стразы, расположив их произвольно.

Выполнить швы рукавов. Пришить кружевные тесьмы. Выполнить плечевые швы.

На круговые спицы №4,5 набрать песочной нитью по краю горловины спинки 43 (45) п., по краю горловины переда 49 (51) п. = 92 (96) п. и вязать для бейки по кругу 5 р. резинкой, затем петли закрыть. Выполнить боковые швы. Вшить рукава.



Салон красоты



Многие женщины регулярно посещают спа-салоны, совмещая сразу две задачи: уход за собой и отдых. Но можно устроить настоящий спа у себя дома! А мысль о сэкономленных средствах добавит радость от процедур.

СПА-САЛОН У ВАС ДОМА



Расслабляющие процедуры для тела можно совместить с уходом за лицом. Для этого, как нельзя лучше подойдут успокаивающие, питательные или антивозрастные маски. Перед их нанесением следует очистить кожу скрабом и тоником.

Маски

Подтянет кожу лица маска из белой глины, молока и меда: 3 ч. л. порошка

Лицо

белой глины смешать с 3 ст. л. молока и 1 ч. л. жидкого меда, тонким слоем нанести на лицо на 20 мин., затем смыть теплой водой.

Увлажнит кожу лица маска из 1 желтка, 2 ч. л. овсяной муки, 1 ч. л. лимонного сока и 1 ст. л. оливкового масла, держать 30 мин.

С глубокими морщинами справится смесь из мякоти 1 банана и 1 ч. л. молока. Нанести на кожу на 20-30 мин.

Успокоит и напитает кожу маска из натертого на терке небольшого сырого картофеля (1 шт.), смешанного с 2 ч. л. жирного йогурта, держать 15-30 мин.

Тонизирует кожу лица маска с клубничным соком: 1 ч. л. сухих дрожжей развести теплой простоквашей или кефиром, добавить 1 ч. л. сока клубники, держать 15 мин.

Для чувствительной кожи идеально подойдет картофельная маска.

Одну картофелину промыть, очистить от кожуры и натереть на терке. Смешать с 2 ч. л. оливкового масла. Нанести на

кожу лица на 15 минут, затем смыть. Кстати, наносить эту маску можно также и на область вокруг глаз. Она отлично помогает справиться с темными кругами под глазами, отеками.

✓ Домашнюю маску для лица лучше опробовать в выходной день. Сначала протестируйте ее на запястье, чтобы посмотреть на реакцию кожи. Не экспериментируйте накануне важной встречи, свидания, дабы в случае чего не испортить себе настроение.



Тело

Скрабы

На распаренное после ванны тело сразу же нанесите скраб, который отшелушит омертвевшие клетки кожи и сделает ее гладкой и нежной. Можно взять покупные скрабы для тела или приготовить их самим. Однако, использовать домашние скрабы нужно полностью, они не подлежат хранению.

Если к концу дня у вас стали отекают ноги, то используйте скраб из 1 ст. л. жидкого меда и 1 стакана морской соли: он выводит лишнюю жидкость из организма.

Попробовать с целлюлитом поможет измельченный корень имбиря, смешанный с 1 стаканом крупного сахарного песка и 1 ст. л. оливкового масла. Разогревающий скраб для снижения веса: горсть сухого риса измельчить в блендере, добавить 2 ст. л. меда и 1 ст. л. корицы, похлопывающими движениями вбить в кожу бедер и ягодиц, избегая области живота.



Скрабирование совместите с массажем, это усилит желаемый эффект. Втирайте смесь в кожу мягкими круговыми движениями, общее направление - от конечностей к телу. Если вы используете антицеллюлитный скраб, пройдите по проблемным зонам сухой мочалкой или щеткой, доведя их до красноты. Скраб рекомендуется оставить на теле на 10-15 мин., а затем смыть теплой водой без использования дополнительных средств.

Волосы

Массаж головы

Массаж головы не только расслабит вас, но и улучшит кровоток, что положительно скажется на густоте и состоянии волос. Мелкими круговыми движениями пройдите по всей волосистой части головы, уделяя особое внимание зонам над висками и затылку. Затем подушечками пальцев слегка надавливайте сначала на правую половину головы, затем на левую. Завершите массаж поглаживанием по линии роста волос.

Смеси для волос

Эффект ламинирования (волосы становятся более плотными и прямыми) можно получить, если на 30 мин.



Ванны

Последний прием пищи должен быть за 2 часа до процедуры. Вода - теплой. Если вы планируете принимать ванну дольше 20 мин., то постепенно добавляйте горячую воду. Настои для ванны приготовьте заранее.

По горсти цветков липы и ромашки залить кипятком и поместить на паровую баню на 15-20 мин. Затем дать настояться 1-2 часа и процедить. Добавить настой в ванну. Такая ванна поможет снять напряжение, успокоиться.

0,5 кг сосновых шишек или хвои варить в течение 1 часа на медленном огне, затем дать настояться 2-3 часа, процедить и вылить в ванну. Эта процедура рекомендуется при бессоннице и нервной возбудимости.

Для снятия усталости добавить в ванну 1 стакан красного вина, а также 1 ст. л. сметаны, предварительно размешанную со смесью эфирных масел: 5 капель чайного дерева, по 3 капли масел аниса и майорана.

Для улучшения состояния кожи и расслабления всего организма растворите в ванне 1 кг морской соли, в которую при желании можно добавить по паре капель любимых успокаивающих эфир-

ных масел (например, бергамота, лаванды, мяты).

Высушенные корочки лимонов и апельсинов измельчить в блендере и заварить в 1 л кипятка, настоять 30 мин., затем вылить в ванну через марлю. Лимон и апельсин помогают вывести из организма шлаки, а также способствуют омоложению кожи.

Если у вас нет времени на приготовление настоев для ванны, можно приобрести в аптеке экстракты трав, например ромашки или череды, и добавлять их в ванну.

Обертывания

Уменьшить объем проблемных зон с помощью обертываний в домашних условиях - вполне посильная задача. Провести процедуру несложно: на тело наносится выбранная смесь, которая будет воздействовать на кожу и подкожную прослойку, разрушая клетки жира. Для этого требуется эффект сауны, который создаст обычная пищевая пленка, обернутая поверх смеси. Из тела выводятся лишняя жидкость, токсины, а кожа получает дополнительное питание. Держать обертывание можно от 40 мин. до 5 часов.

После
спа-процедур
не растирайте
кожу, а мягко
промокните
ее полотенцем.

нанести на волосы смесь из 1 ст. л. желатина, 1 стакана воды, 1 ч. л. яблочного уксуса, укутать голову полотенцем.

Для блеска и облегчения укладки: 1 ст. л. горчичного порошка смешать с 2 яичными желтками и 1 стаканом кефира, держать 40 мин.

Против выпадения волос: 1 яичный желток смешать с 1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. репейного масла и 1 ч. л. коньяка, втереть в кожу головы и держать 1 час, затем смыть шампунем.

Увлажняющая маска: смешать мякоть 1 банана и 1 авокадо, добавить 1 яйцо, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. сливок, держать 20 мин. и смыть шампунем.



**Вкусно
и полезно**



ИЗ МЯСНОГО ФАРША

Мясо «под шубой»

Противень смажьте маслом. На дне разложите слой мелко порезанного мяса, на него - слой лука колечками, затем слой картофеля, нарезанного соломкой, сверху посыпьте тертым сыром и смажьте майонезом. Поставьте в разогретую духовку на 30 минут.

Оладьи «Мужские»

300 г мясного фарша, 2/3 стакана кефира, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана овсяных хлопьев, щепотка соды, соль, перец, растительное масло. В миску насыпьте хлопья, залейте кефиром и хорошо перемешайте. Через 10 минут добавьте фарш, соль, перец,

соду, давленный чеснок, специи, яйцо. Перемешайте и дайте постоять 20-30 минут. Жарьте с двух сторон.

Котлеты в вафлях

2 вафельных коржа, 250 г мясного фарша, 1 луковица, соль и специи по вкусу, растительное масло, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки муки, 1/2 стакана воды. Измельчите лук, смешайте с фаршем, добавьте специи, соль. На один корж намажьте фарш, отступив немного от краев. Накройте вторым, придавите и оставьте на 15 минут, чтобы размякли вафли. Смешайте яйцо с водой, подсолите и добавьте муку. Разрежьте «торт», обмакните каждый кусочек в клар и обжарьте.

ШОКОЛАДНЫЕ КЕКСЫ С ЖИДКОЙ НАЧИНКОЙ

Тесто для этого десерта можно приготовить заранее, а в духовку поставить за 15 минут до подачи. Французы называют это лакомство «шоколадный фондан». Для меня это горячее пирожное стало фирменным десертом. Понадобится по 40 г черного шоколада и сливочного масла, 1 яйцо, 3 чайн. ложки сахара 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка коньяка (по желанию) и немного сливочного масла для формочек. Шоколад с маслом растопите в микроволновке или на водяной бане. Взбейте яйцо с сахаром, добавьте муку. Влейте шоколад в яичную смесь, добавьте коньяк и размешайте. Смажьте формочки для кексов (или чашки) сливочным маслом, разложите по ним тесто. Выпекайте в духовке при 160 градусах примерно 12-15 минут или 5 минут после начала подъема теста. Не дольше, иначе не будет жидкой начинки! При подаче переверните на блюдце.

И. Дрындина.



Лодочки с сыром

2 скумбрии, 100 г твердого сыра, 1 помидор, по 1 болгарскому перцу и луковице, 2 ст. ложки сметаны, пучок укропа, пол-лимона, соль, перец.

Удалите жабры, на спинке сделайте надрезы с двух сторон от хребта, не повреждая брюшко. Вырежьте хребет и удалите его с внутренностями. Получается что-то вроде лодочки. Рыбу вымойте и обсушите салфетками. Сбрызните внутри соком лимона, посолите, поперчите и дайте помариноваться минут 10. Порежьте кубиком помидоры и болгарский перец, покрошите укроп, натрите сыр. В лодочку положите слой лука, дольку лимона без кожуры,

ГОТОВИМ БЛЮДА ИЗ СКУМБРИИ

Скумбрия богата белком (в 100 г содержится до половины дневной нормы), содержит никотиновую кислоту и витамин D, которые полезны для здоровья костей и нервной системы. Скумбрия очень полезна для детей, так как благотворно влияет на развитие мозга и организма в целом.

затем нарезанные овощи и укроп. При желании подсолите. Блюдо для запекания застелите фольгой или пекарской бумагой, смажьте маслом и выложите рыбу. Посыпьте тертым сыром, смажьте сметаной и поставьте в нагретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

В соусе из шампиньонов

2 скумбрии, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки сливочного масла и сливок, 50 мл белого вина, сок 1 лимона, 1 яйцо, соль и перец, зелень - по вкусу.

Скумбрию очистите, посолите, сбрызните лимонным соком. Растопите на сковороде масло и обжарьте в нем рыбу с обеих сторон. Затем положите в предварительно подогретую посуду и поставьте в теплое место. Жир, оставшийся от жаренья, смешайте с мукой,

добавьте немного воды и приготовьте соус: посолите, поперчите, добавьте сок лимона, белое вино, желток и порезанные шампиньоны. Перемешайте, залейте рыбу и подайте с зеленью.

Паштет

из копченой скумбрии

1 скумбрия холодного копчения, 150 г сливочного сыра, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка натертого хрена.

Скумбрию разделите по хребту на 2 части, очистите от кожицы и костей. Мякоть нарежьте кусочками. С половины лимона снимите цедру, из мякоти выжмите сок. Взбейте в блендере сыр с маслом, лимонным соком и хреном. Продолжая взбивать, добавьте кусочки скумбрии. Затем положите лимонную цедру и перемешайте.

СУП ИЗ ЧЕРЕМШИ С ОМЛЕТОМ

1 л мясного бульона, пучок черемши, 1 морковь, 4 яйца, 4 картофелины, 4 ст. ложки растительного масла, соль и перец,

Картофель порежьте кубиками, отварите в мясном бульоне. Черемшу разделите на листья и стебельки. Листья нарежьте соломкой, взбейте с яйцами, посолите и поперчите. Из смеси приготовьте омлет на растительном масле и переложите в кастрюлю с картофелем. Морковь натрите на терке, стебли черемши покрошите, обжарьте все на растительном масле и заправьте суп. Подавайте со сметаной.

ЗАПЕЧЕННЫЕ СВИНЫЕ РУЛЬКИ

2 свиных рульки, 1 луковица, 6 зубчиков чеснока, 4 лавровых листа, 10-15 шт. перца горошком, 8 картофелин, соль, молотый перец по вкусу, 3 ст. ложки сливочного масла.

Рульки залейте водой и поставьте на сильный огонь. Периодически снимайте пену. Как только закипит, добавьте целую луковицу, половину чеснока, лавровый лист и черный перец горошком. Варите 1,5-2 часа. Картофель нарежьте пополам, чеснок - пластинками. Натрите рульки и куски картофеля солью и перцем. На дно формы для запекания добавьте масло, картошку и рульки, посыпьте порезанным чесноком. Запекайте в разогретой духовке 1-1,5 часа при 200-220 градусах. Через 40 минут переверните рульки и немного прибавьте огонь.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

Филе 1/2 сельди, луковица, стакан отварного риса, 3 яйца, листья салата и зелень для украшения.

На тарелку или салатник выложите листья салата, на них - подготовленное и нарезанное полосками филе сельди. Сверху - измельченный лук (будет вкуснее, если он маринованный). Следующие слои: майонез, отварной рис, майонез (слои потолще), тертые на крупной терке желтки вареных яиц. Украсьте зеленью и цветами из белков вареных яиц.



САЛАТЫ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ



Из трески с огурцом

200 г трески, 1 огурец, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны (10-20%), соль, зелень по вкусу.

Отварите и охладите рыбу и яйцо. Яйцо нарежьте кубиками, огурец - соломкой. Зелень мелко порубите, рыбу разберите на кусочки. Все ингредиенты смешайте в салатнике, посолите и заправьте сметаной и зеленью.

Свекольный на сметане

100 г твердого сыра, 2 яйца, 1 свекла, нежирная сметана для заправки, зелень, соль и перец по вкусу.

Свеклу запеките в духовке, натрите с сыром на крупной терке. Вареные яйца порубите кубиками, добавьте соль, перец, заправьте сметаной, перемешайте и посыпьте зеленью.



Из курицы с адыгейским сыром

1/2 куриной грудки, 100 г адыгейского сыра, 2-3 ст. ложки нежирной сметаны, укроп и соль по вкусу.

Отварите куриную грудку, погрузив ее в кипящую воду, слив бульон после закипания и залив чистой водой. Отваривайте не меньше 35 минут. Укроп и грудку нарежьте, сыр покрошите в салатник руками. Все смешайте, слегка посолите и заправьте сметаной.

Зеленый подоконник



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВЬЮЩИЕСЯ РАСТЕНИЯ В КВАРТИРЕ

Ампельные комнатные цветы всегда отличались уникальной способностью задекорировать и озеленить любой уголок дома, квартиры или офиса. Благодаря неприхотливости в уходе, вьющиеся комнатные растения успешно растут в любом помещении, оживляя интерьер. Какие самые неприхотливые в уходе ампельные комнатные цветы, которые можно держать в квартире? В основном, это декоративно-лиственные растения, которые практически не цветут.

Традесканция

Стрессоустойчивый, неприхотливый в условиях содержания цветок. Декоративные листья разнообразного окраса – это что-то невероятное. При хорошем уходе традесканция может зацвести. Ее мелкие цветки по внешнему виду напоминают нарциссы. Это растение любит хорошее освещение с защитой от палящего солнца. В полутени традесканция теряет свои декоративные качества – пестрые листья приобретают однотонный окрас, а побеги приостанавливают свой рост и становятся вялыми. Этот цветок хорошо отзывается на частые поливы и опрыскивания.

Сциндапсус

Уникальное декоративно-лиственное растение, которое способно расти в любом уголке дома. Этот цветок с глянцевыми листьями ярко-зеленого или пестрого окраса в форме сердца очень быстро разрастается. Карабкаясь по стене, этот ампел может достигнуть метровой высоты. Тенелюбивые и неприхотливые в уходе сциндапсусы нуждаются в стимулирующей обрезке, после которой они формируют густую крону из многочисленных молодых побегов. После этого сциндапсус выглядит пышным и эффектным.

Камнеломка отпрысковая

Миниатюрное растение с тонкими побегами, свисающими к низу. В 3-лет-

нем возрасте это растение выпускает длинный цветонос, на котором формируются мелкие цветочки белого или розового оттенка, собранные в соцветие-щиток. Цветки камнеломки не отличаются особой декоративностью и привлекательностью, к тому же, они отбирают все силы и энергию у растения. Поэтому, цветочную стрелку прищипывают еще до момента ее распускания. Камнеломки – тенелюбивые комнатные растения, поэтому их можно содержать в любом уголке дома.

Филодендрон лазящий

Неприхотливый в условиях содержания многолетник с листьями, похожими на форму листьев сциндапсуса. Листья филодендрона имеют насыщенный зеленый окрас, с нижней стороны – листовая пластина бардового оттенка. Поверхность листьев кожистая, глянцевая, имеет форму сердца.

Плющ обыкновенный

Это, пожалуй, самый частый обитатель в жилых домах и квартирах. Плющ быстро разрастается, ловко цепляясь своими корешками-присосками за вертикальные поверхности. Это неприхотливое, тенелюбивое растение, которое принадлежит к группе однотонных темно-зеленых растений.

Плющи пестролистных сортов – капризные виды, которым требуется яркий рассеянный свет с защитой от прямых солнечных лучей. Эти цветы не нуж-

даются в повышенной влажности воздуха, при этом довольно хорошо реагируют на периодические опрыскивания листьев и побегов.

Хойя

Одна из самых изящных комнатных лиан. Цветущие восковые плющи источают приятный аромат. Цветки в форме пятиконечной звезды бывают самого разнообразного окраса – белоснежного, нежно-розового, желтого, лилового, в зависимости от сорта. Несмотря на то, что это неприхотливое растение, им требуются определенные условия для полноценного роста и цветения: яркий рассеянный свет, системные поливы летом и умеренные увлажнения почвы зимой. В период цветения хойю нельзя беспокоить, иначе ее цветочные бутоны завянут и опадут.

Фигус ползучий

Неприхотливое в освещении растение, которое может произрастать в любом уголке дома или квартиры. Это влаголюбивый цветок, поэтому нуждается в частых поливах. Из-за недостатка влаги темно-зеленые, сочные листья фикуса теряют свою декоративность. Тенелюбивые ползучие фикусы используют для озеленения жилых домов, квартир и офисов.



Традесканция



Филодендрон лазящий



Хойя

Поздравления

Маргариту ГАНЕВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света, настоящей любви и всех земных благ. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Болгария и Грузия – две страны – побратимы, Природные их уголки всегда, везде красивы.

София, Пловдив, Несебор... Батуми, Зестафони... Черное море... Жемчуга... Хорошее ты помнишь.

Болгария и Грузия – тебе всегда открыты. Красавица балканская, родная Магарита, Глаза сияют светом звезд, ресницы... Тайна ночи,

Ты дивная жемчужина, тебя мы любим очень.

В Болгарии и в Грузии ты радость, наслажденье, Звучат тосты прекрасные, счастливый день рожденья. Прекрасная, красивая, любовью не забыта, Живи красиво, счастливо, болгарка Маргарита.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Алла, Полина и Радостина Станчева, Ангелина Жеравнова, Эрмилия Карастоянова, Мари Гличева, Марианна Трайчева, Цветелина Стойкова, Финка Гаргова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Евгения Орнитова, Ната Славчева, Донка Младенова, Росица Билянова, Лада Николова, Ирина Нешкова, Лорина Развигорова, Вероника и Даниэла Колевы, Красимира Русинова, Кристина Димитрова, София Светлинова, Лана Стоева, Стефка Дончева, Лина Радева-Нергадзе, Мария Стримова, Алла и София Фотовы, Лили Музенитова, Елена Шишкина, Ирина Мегвинетуххуцеси, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Майя Тетиашвили, Елена Микелашвили, Зоряна Янкова, Алла Титвинидзе, Софио Сакварелидзе, Инна Зорина, Мария Саввиди, Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди, Екатерина Станиси, Лолита Пападопуло, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Виолетта Сариева, Анна Еловенко, Светлана Буланко, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Оксана Билозир, Виолетта Нетребко, Елена Емельяниченко, Ирина Подсоснок, Оксана Чернолес, Лили Найденова, Параскева Минчева, Нуну Котрикадзе,

Ирина Морозова, Алла Круглова, Кристина Лазару, Измина Леониди, Малуза Горанова, Ионка Христова, Мальвина Кидикова, Валентина Рудник, Нино Сохадзе.

Ларису ДОМБРОВСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Желаем хорошего настроения, побольше светлых дней в жизни.

Прилетает птица с моря, Восточку Ларисе шлет. Пусть не будет боли, горя, Только к счастью путь ведет. Звезда над водой искрится, Впереди светлый простор, Будь ты счастлива, Лариса, Море пусть ласкает взор.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Анна Янтар, Светлана Ковальская, Олеся Яроцкая, Мара Шепинская, Лидия Позничовская, Дора Сосницкая, Эльмира Яцкевич, Цицо Нозадзе, Тина Кверцхшвили, Марина Филина, Наили Харазишвили, Ева Голонко, Рената Терпиловская, Снежана Куц, Светлана Арутюнова, Нелли Жужунашвили, Наталия Добровольская, Маргарита и Наталия Радинские, Светлана Горичко, Беата Складовская, Роза Караманова, Марина Багдасарян, Нина Ветлицкая, Ирма Чхотуа, Лали Гвинджилия.

Юлию КУЗНЕЦОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, усердия, успехов в делах и никогда не падать духом.

Нет ничего разумнее Найти выход быстро, А Кузнецова Юлия Сияет взглядом чистым. Красавица ты белая, Тебя прекрасней нету, Ты непростая, смелая, Гордо идешь по свету. Пусть даже будет труднее, Но будь ты несравненной. Живи счастливо, Юлия, И будь ты откровенной!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Анна Кузнецова, Алла Есаулова, Надежда Ляпина, Любовь Истомина, Людмила Смоленская, Валентина Неженцева, Раиса Смирнова, Елена Яровая, Ирина Епифанова, Полина Иванова, Мадонна Карсанова, Лали Дгебуадзе, Нанули Варазашвили,

Додо Лалиашвили, Ия Перадзе, Лела Турашвили, Дареджан Капанадзе, Этери Шенгелия, Джеджило Эристави, Манана Кавтарадзе, Лана Стоева, Зоя и Иванка Костовы, София Светлинова, Лия Арвеладзе, Красимира Русинова, Венера Кростева, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Лили Тодадзе, Маргарита Зарейчук, Русудан Абесадзе, Светлана Губкина, Майя Пирцхалашвили, Диана Габарашвили, Нино Балавадзе, Медея Чхаидзе, Майя Венкова, Елена Акритиди, София Болквадзе, Зоя Кучеренко, Кети Димитриади.

Манану МАСХАРШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Желаем выглядеть всегда красивой, побыстрее поправиться и больше никогда не болеть.

Сегодня утром рано Хорошее ты вспомнишь, Красавица Манана, По жизни быстро гонишь. Рача: Амбролаури, Чребало и Уцера... Везде тебя все любят, Ласкают непременно. Скажи судьбе спасибо, Будь доброй и упрямой, Живи всегда счастливо, Красавица Манана.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Лисо Калмахелидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Нана Даушвили, Марина Гоциридзе, Цицо Беруашвили, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Майя Гиоргбиани, Мария Кондролова, Ольга Лучинка, Марина Карадочева, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Кнарик Минасян, Валентина Шипулина, Вектра Диомова, Татьяна Корчагина, Алла Изверская, Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Алла Буковинская, Пепела Копалешвили, Елена Иваницкая, Нино Шаламберидзе, Наили Лагазашвили, Манана Орагвелидзе, Нино Кварталиани, Галина Ремкова, Ирма Тавадзе, Диана Мцитури, Марина Манджавидзе, Гулсунда Схиладзе, Нино Шаламберидзе, Берта Енукидзе, Замира Цотадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №42

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тартюф. Арсенал. Диор. Бутафор. Гог. Баламут. Собака. Кабала. От. Около. Залог. Душа. Пик. Модерато. Латук. Хром. Конура. Поташ. Фискал. Али. Табак. Улан. Овраг. Руно. Шалаш. «Арагат». Шедевр. Мена. Оратор. Платон.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Башмак. Апина. Опахало. Иден. Торба. Уфа. Аша. Ум. Рикшет. Фар-тук. Палас. До. Атаман. Курьер. «Чайф». Похвала. Оса. Очи. Лагарп. Астролог. Клоп. Бак. АМО. Рама. Книга. Уют. Табурет. Околыш. «Урал». Нано. Легато. Арк. Шикотан.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



Мария всеми силами добивалась спасения кошки, которая попала в беду. Девушка вспоминает тот вечер с ужасом. Она принимала душ и вдруг услышала мяуканье. Сначала Мария подумала, что соседи завели питомца, и он просто привыкает к новому дому, поэтому и мяукает. Но через два дня стало понятно: здесь что-то не так!

В ловушке

Девушка обратилась к соседям и поняла, что кошка ничья и как именно она попала в дом, а главное, где находится сейчас - загадка. На следующий день, возвращаясь с учебы домой, Мария услышала отчетливое мяуканье на первом этаже. Единственное место, где могло находиться животное, - вентиляционная шахта. Чтобы проверить это, девушка соорудила нечто вроде кормушки и спустила на веревке в шахту. Через несколько минут кормушка вернулась пустой и обгрызанной. Сомнений не оставалось - кошка находится в ловушке и самостоятельно оттуда не выберется.

На помощь!

В первую очередь Мария и еще несколько жильцов дома обратились в ЖЭК. Двое мужчин осмотрели вентиляцию снаружи, послушали жалобное мяуканье кошки и вынесли свой вердикт: «Извините, помочь ничем не можем. Чтобы вызвать животное, нужен план вентиляционной шахты, которого у нас нет». Неужели кошка обречена, и ничего нельзя сделать, задавалась

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ КОШКА ТОПЧЕТ ВАС ЛАПКАМИ?

Многие владельцы кошек очень удивляются, когда любимец вдруг начинает топтать их лапками, как бы готовясь прыгнуть. Некоторые исследователи предполагают, что этот рефлекс связан с подготовкой своего спального места к ночевке. Так дикие кошки - предки домашних - притаптывали траву и листья, обустривая удобное ложе. Существует версия, что таким образом животное показывает любовь и преданность. Корни этой привычки растут из далекого детства: котят, когда устраи-

ваются на животе матери, перебирают лапками, возбуждая рецепторы, отвечающие за лактацию. Это же действие, перенесенное на взрослую жизнь, показывает умиротворение животного. Кстати, такое поведение закрепляется за животным навсегда, и кошка может топтать лапками не только человека, но и мягкие игрушки. Не прогоняйте «топотушу» с себя! Похвалите ее, погладьте - так вы сделаете отношения с питомцем более доверительными.

УЗНИЦА В ШАХТЕ

Удивительная история спасения Мурки вселяет надежду: мир не без добрых людей! Животное находилось в вентиляционной шахте дома 7 дней, но неравнодушным жильцам удалось вызволить кошку.

вопросом Мария. И девушка «подняла на уши» все вышестоящие инстанции. Приезжали сотрудники МЧС, другие коммунальщики, строители... Каким-то чудом схема вентиляционной шахты все-таки нашлась.

Решение обескуражило: нужно сверлить стену в одной из квартир на первом этаже. По-другому спасти Мурку (жильцы дома так прозвали замурованную кошку) не получится. С соседкой с первого этажа Мария не общалась, но рассказала ей все как есть и попросила о помощи. Женщина разрешила бурить стену в своей квартире. Больше всего жильцы боялись, что спасатели не успеют, и кошка умрет. Мария каждый день кормила Мурку, ласково с ней разговаривала-пыталась успокоить: все обязательно будет хорошо!

Новый жилец

Когда животное достали из шахты, Мурка представляла собой жалкое зрелище. Шерсть свалась и местами выпала, по телу бегали блохи, глаза почти не открывались, и кошка страдала от глистов. Мария приняла решение сразу: теперь Мурка будет жить с ней. Ветеринар дал хороший прогноз: малышке нет еще и года, поэтому восстановится она быстро. И действительно, уже через три месяца облезлая узница превратилась в холеную домашнюю красавицу! Шерсть отросла, Мурка прибавила в весе и излечилась от болезни. Она обожает свою хозяйку (и это взаимно!), ходит за девушкой по пятам, преданно заглядывает в глаза и не упускает случая облизать ее руки, щеки, нос...

Мария надеется, что ее история вдохновит других людей оказывать помощь животным и, самое главное, не быть равнодушными, в чем мы ее полностью поддерживаем!

Поздравления

У Саада ГУСЕЙНОВА и Зейнаб ВАЛИЕВОЙ-ГУСЕЙНОВОЙ, а также у Батыра ИБРАГИМБЕКОВА и Эсмьры МАМЕДОВОЙ-ИБРАГИМБЕКОВОЙ родилась внучка, а у Вагифа ГУСЕЙНОВА и Фериды ИБРАГИМБЕКОВОЙ родилась дочь Лали.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным появлением малышки на свет. Желаем маленькой Лали быть здоровой, счастливой, достойной своих уважаемых предков и верной хранительницей их традиций.

**Лали, Лали, твой мир
Светится под луною,
Солнца луч озарит,
Вырасти ты большою.
Лали, Лали сейчас
Сладко спи в колыбели,
Радуй всех близких, нас,
Песенку тебе спели.
Лали, Лали, дай Бог,
Подрастешь ты счастливой.
Будет спектр широк
Для любви твоей милой.**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфанди,
Лали Гусейнова (старшая),
Земфира Гасанова,
Севиль Зейналова,
Эрна Гулиева,
Цувцура Мехтиева,
Сева Самедова,
Джамилля Байрамова,
Афаг Керимова, Раиса Пастухова,
Вера Светличная, Нана Багшавили,
Лали Маргишвили,
Нина Кочеткова.*

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жилье, 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.
+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.
+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

На работу

Если вы работаете в офисе, то вам стоит отдать предпочтение брючному костюму в клетку, или же пусть это будут клетчатые брюки скинни, но непременно укороченные. Такие брюки можно сочетать с однотонными топами, блузами, жакетами и пуловерами. Смелый ход - носить в одном комплекте 2-3 вещи с разными видами клеточек.

Клетчатая юбка-карандаш подчеркнет стройность ног. А в платье-рубашке вам будет очень удобно, так как оно не сковывает движений.



На свидание

Юбки, блузки и платья в клетку можно надевать на свидание. Короткие и длинные, в мелкую и крупную клетку, с различными фактурами и в разных стилях. Найдите свою одежду в клетку - и отправляйтесь на свидание или праздничное мероприятие. Клетка, украшенная вышивкой или другими принтами, придаст предметам гардероба оригинальность и выделит вас из толпы. Минимализм в пошиве платья будет очень кстати, ведь простое, элегантное платье в клетку выглядит стильно и привлекательно.



САЛАТ «ОСЕННИЙ»

Понадобится: огурцы - 3 кг, перец болгарский сладкий - 1 кг, капуста белокачанная - 1 кг, морковь - 1 кг, помидоры - 1 кг, лук репчатый - 1 кг, веточки лимонника, зелень - по вкусу, масло оливковое или другое растительное (без запаха) - 500 мл, уксус столовый - 2 ст. л., соль - по вкусу.

Все овощи и зелень тщательно промыть, обсушить бумажными салфетками. Репчатый лук и морковь очистить. У болгарского перца удалить плодоножки и семена. Огурцы нарезать кружочками, лук - полукольцами, остальные овощи - тонкой соломкой. Зелень измельчить (кроме лимонника). Выложить в емкость нарезанные огурцы, добавить к ним остальные овощи и веточки лимонника, аккуратно перемешать. Всыпать в овощную смесь рубленую зелень, еще раз все перемешать. Добавить растительное масло, уксус, соль. Перемешать. Разложить салат по стерилизованным банкам, затем поставить их на водяную баню (вода в кастрюле должна доходить до «плечиков» банок), и нагревать после закипания воды 10-15 мин. Закатать банки с салатом стерильными крышками. Перевернуть, оставить до полного остывания.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ

Понадобится: огурцы, чеснок, хрен (корни и листья), перец красный жгучий, укроп, соль по вкусу.

Огурцы вымыть (лучше взять огурчики одного размера), залить холодной водой и оставить на 2 ч. Тем временем очистить чеснок. Красный перец нарезать небольшими кусочками. Корень хрена очистить и тоже нарезать кусочками. На дно большой кастрюли выложить первый слой специй. Сверху - огурцы. Потом опять специи и т.д. Вскипятить рассол (на 1 л воды 2 ст. л. соли без горки). Залить огурцы. Сверху закрыть листьями хрена. Чем больше хрена, тем более хрусткими получатся огурчики. Если заливать огурцы горячим рассолом, они будут готовы через сутки, а если холодным, то через трое суток.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

Понадобится: кабачки - 1,5 кг, лук репчатый - 6-7 шт., морковь - 7 шт., помидоры - 5 шт., масло растительное - 2 ст. л., чеснок - 4-5 зубчиков, соль, сахар, перец черный молотый - по вкусу.

Нарезать лук и морковь произвольными кусочками. Половину моркови сложить в миску и накрыть пленкой, вторую половину пропустить через мясорубку вместе с луком. Морковно-луковую массу и измельченный чеснок обжарить на 1 ст. л. масла 15 мин., помешивая. Отложенную ранее морковь и кабачки пропустить через мясорубку и тушить с 1 ст. л. масла 15 мин. Соединить обе массы, добавить сахар, соль и перец, влить 1 стакан воды, довести до кипения и тушить, помешивая, 30 мин. Горячую икру разложить по стерилизованным банкам.

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

