

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№12

март 2018

цена:
1,5 лари

Выбираем

шампунь

стр.37

Если у мужчины

депрессия

стр.28

Секрет

“правильного” кошелька

стр. 33

Шоколад,

целебные свойства

стр.14

Евгений Плющенко

Ледяной король

стр.20-21

Шерон Стоун

60 лет

стр.16-17



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

СЧАСТЬЕ В ЛЮБВИ НУЖНО КАЖДОМУ

*Так считает потомственная ясновидящая.
О приметах о и самых действенных методах,
помогающих противостоять любовным
проблемам беседует Нелли БИЧИКАШВИЛИ.*

- Вот проблема: любящие поругались, и день своей свадьбы будут встречать отдельно. Значит ли это, что и в дальнейшем в их отношениях будет больше пасмурных дней, нежели солнечных?

- Ни в коем случае не нужно на это настраиваться. И даже если ссора зашла так далеко, что ваш любимый ушел, хлопнув дверью, или если он оставил вас ради другой женщины, это не безысходная ситуация, потому что всегда есть возможность прибегнуть к помощи любовной магии.

- Но ведь на решение проблемы, видимо, потребуется много времени...

- Есть ситуации, которые можно исправить в считанные дни. Но даже если ваша проблема требует более длительной работы, вы будете знать, что следующий день вашей свадьбы вы точно будете встречать вместе, и дальше ваша любовь будет под защитой мощной магической силы.

- Нелли, вот вы сейчас сказали «точно будете вместе». Насколько вообще можно быть уверенным в том, что результат будет достигнут, когда речь идет о таком непонятном для материалистов явлении, как ясновидение и магия?

- Действительно, к ясновидению и магии некоторые еще относятся с предубеждением, хотя последствия предсказаний и магического воздействия совершенно

конкретны и ощутимы. Если, например, после моих предсказаний и проведенных обрядов в точно обозначенный мною срок к вам возвращается супруг, который ушел к другой женщине, – разве это не результат? Если он больше не хочет видеть вашу соперницу, по которой еще недавно сходил с ума и которую ставил вам в пример, – разве это не показатель моих прогнозов и работы? Или если человек, в которого вы влюблены и который еще вчера не замечал вас, вдруг обнаружил, что вы лучше всех на свете, – разве это не победа? Но, конечно, я могу с полной ответственностью говорить о результативности только той работы, которую провожу сама.

- А на прием к вам трудно попасть?

- Поскольку желающих заглянуть в будущее предостаточно, то следует предварительно записаться на прием и согласовать со мной день и время вашего посещения. Дело в том, что я не провожу массовых сеансов и не ограничиваюсь предсказаниями событий, а глубоко вникаю в личную ситуацию каждого и кардинально меняю ее к лучшему. Понятно, что все это требует времени и большой работы. Но я стараюсь принять всех, кто нуждается в помощи, ведь счастье в любви необходимо каждому! Без него человек просто не сможет жить полноценной жизнью, не сможет в полной мере реализовать себя.

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,
555-92-36-89.



**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 №B 10163958



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591. 75-35-38.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ЗАВИСТЬ – ПРИЧИНА СГЛАЗА И ПОРЧИ

Материалы из архивов Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии.

«Моя дочь училась очень хорошо и серьезно относилась к занятиям. Несколько месяцев назад к нам из района приехала со своей дочерью дальняя родственница. Ее дочь плохо училась, и ленилась. После отъезда родни мою дочь как будто подменили – она стала плохо учиться и пропускать занятия. Свекровь повела нас к г-ну Дмитрию. Он сразу сказал, что мою дочь сглазили. Я догадалась, что сглазила мою дочь из зависти та самая родственница. Дмитрий Алексеевич провел с моей дочкой сеансы и сделал ей защитный талисман от порчи и сглаза. Дочка опять стала хорошо учиться и не ленилась. Нино Т. г. Тбилиси»

«Мне 34 года. В личном плане мне постоянно не везло. 3 года назад родственница повела меня к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Экстрасенс Дмитрий мне на диагностике сказал, что меня очень давно сглазили, и это основная причина моих проблем в личной жизни. Дмитрий провел со мной свои волшебные сеансы и сделал мне защитный талисман от врагов и завистников. Он также провел ритуал по блокировке моей заклятой подруги, которая меня и сглазила. Вскоре я вышла замуж. Я очень счастлива. И своим счастьем я обязана магу и волшебнику Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Тамуна К.»

«В бизнесе я не первый год. Всегда у меня все получалось, как я того хотел. Но год назад моя мать попросила ее отвезти в дальнее селение к ее троюродной сестре, у которой скончался муж. Вот мы и поехали на похороны. Селение оказалось очень бедное, я еще тогда и подумал – столько у местных жителей земли, а сады и огороды не ухоженные и не обработанные. Мой старый джип в этом месте казался золотой каретой. Я ловил на себе завистливые взгляды. В том селе мы пробыли пару дней и обратно в город приехали в больном состоянии. У меня всю дорогу болела голова, и хотелось спать, у матери и жены состояние было не лучше. У моего пятилетнего сына в день приезда домой поднялась высокая температура. И он все ночь не мог заснуть.

Прошел месяц после той роковой поездки, и я понял, что со мной что-то не так. Мои дела пошли очень плохо, и я понял, что если я не приму меры, то все закончится моим банкротством.

Так я попал на прием к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Дмитрий мне сказал, что меня



сглазили родственники из того дальнего села!

Я и моя семья стали ходить к Дмитрию на сеансы, после которых мои близкие опять стали бодрыми и здоровыми, а я опять себя почувствовал удачливым бизнесменом! А талисманы, которые изготовил для меня экстрасенс, мне помогают во всех моих начинаниях. Каха В. г. Тбилиси».

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА И ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ БИБИЛАШВИЛИ. Ошибочно полагать, что сглаз может быть слабее чем порча. Порой сглаз может оказаться гораздо серьезнее. У человека, на котором сглаз, перестают получаться даже самые простые вещи. Он везде опаздывает, вечно оказывается в не то время в ненужном месте, вызывает у окружающих раздражение, а у некоторых беспричинную ярость и ненависть. И, в свою очередь, у этого человека окружающие вызывают такие же чувства. Это и является признаками того, что у человека либо есть сглаз, либо на него навели порчу, или же у него родовое проклятье.

Что же касается причины сглаза. Чаще всего виновным в том, что человека сглазили, оказывается сам человек, рассказывая о своих успехах и достижениях своим знакомым, друзьям, сотрудникам, вызывая у них чувство зависти и чувство ненависти. Помните, что даже самые незначительные вещи могут вызывать чувство зависти, хотя вам самим кажется, что завидовать вам незачем да и не с чего. Но поверьте, что найдутся те, кто будет умирать от зависти только потому, что вы прошли мимо них в новом, хотя и дешевом свитере. Старайтесь не рассказывать о себе лишнее, спрячьте сами себя от завистников за занавесом неизвестности.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Гру-

зии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

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

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

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

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

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

ВНИМАНИЕ! Международная Ассоциация независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии ПРОВОДИТ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНУЮ АКЦИЮ! БЕСПЛАТНЫЕ ДИАГНОСТИКИ!

Каждый, пришедший в день благотворительной акции, сможет получить одну бесплатную диагностику и консультацию на предмет обнаружения негатива – порчи, сглаза, родовых и других проклятий (можно очно или по фото).

Убедительная просьба к знакомым и тем, которым ранее было отказано в приеме, не приходите!

Благотворительная акция состоится 23 марта с 10.00 до 11.00 (в порядке живой очереди) по адресу. Тбилиси, ул. Самтрედская, корп.3а, 7 этаж, кв. 34.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Инфаркт, инсульт, слабоумие, почечная недостаточность - вот что можно получить, «врачуя» язву или гастрит.

Лечишь язву - вредишь сердцу

Практически каждый или двенадцатиперстной кишки принимает омепразол, эзомепразол, рабепразол и другие препараты группы ингибиторов протонной помпы. Однако новые медицинские исследования ставят под вопрос пользу этих лекарств. Инфаркт, инсульт, слабоумие, почечная недостаточность - вот что можно получить, «врачуя» или язву, или гастрит.

Ингибиторы протонной помпы призваны блокировать выработку в желудке соляной кислоты. С этой функцией они справляются великолепно, но, при этом, угнетают другие органы. Благодаря исследованиям не-

мецких, американских и российских ученых, список побочных эффектов этих препаратов расширяется. И так, чего стоит опасаться людям, принимающим ингибиторы протонной помпы?

Объединяет все органы кровеносная система - сосуды. И именно по ним наносят серьезный токсический удар ингибиторы протонной помпы. Прекращая секрецию соляной кислоты, они одновременно блокируют работу клеточных соединений, которые очищают клетки от разного вредного «мусора». Для того, чтобы «чистильщики» исправно работали, им необходима нуклеиновая кислота. А ингибиторы

протонной помпы снижают ее количество.

Получается цепочка, ведущая к очень серьезным последствиям. Нуклеиновой кислоты мало, клетки плохо очищаются. Из-за этого они быстро стареют и умирают. Этот процесс происходит внутри всех кровеносных сосудов. К стенкам сосудов начинает приставать вредное и ненужное. Вместо отталкивания начинают притягиваться жир, микробы. Как результат - быстрое развитие атеросклероза, в просторечии - холестериновых бляшек. Они забивают сосуды. На фоне атеросклероза развивается много других заболеваний: от тромбоза до инфаркта и инсульта. А начинается все с «маленькой» проблемы - уменьшения содержания нуклеиновой кислоты после приема ингибиторов протонной помпы. Немецкие ученые доказали: пожилые люди, принимающие ингибиторы протонной помпы, в 2 раза чаще страдают деменцией.

Новости

✓ Портативное устройство для очищения крови изобрели российские ученые. Его можно носить с собой и очищать кровь прямо на ходу. Аппарат работает по принципу внутреннего диализа, выполняя нарушенную функцию почек. В нем регулярно обновляется специальный раствор.

✓ Американские ученые обнаружили межклеточную сигнализацию у раковых клеток, с помощью которой они передают друг другу устойчивость к лекарствам. Объединившись, раковые клетки могут манипулировать иммунитетом, подавляя защитную реакцию организма. Теперь ученые задумались о способах подавления такого «общения».

✓ Первый в мире томограф, который исследует сразу все тело, появился в Калифорнии. Новый сканер за один сеанс может обнаружить даже сильно удаленные друг от друга опухоли. Кстати, доза излучения аппарата уменьшена в 40 раз.

✓ Австралийские ученые разработали пластырь, с помощью которого можно определить, что вы пробыли на солнце слишком долго. Когда пора прятаться в тень, он изменит цвет. Такой пластырь необходим жителям стран, где проблема солнечных ожогов и рака кожи особенно актуальна.

✓ Псориаз можно лечить с помощью яда огненных африканских муравьев. Ученые из Осло из яда сделали крем, который блокирует воспаления кожи, пораженной псориазом. Так что надо ждать появления нового препарата от псориаза, а огненных муравьев собираются разводить на специальных фермах.

Для тех, у кого больное сердце

Пропустите через мясорубку 100 г сушеного инжира, 1 лимон и стакан ядер грецких орехов. Добавьте 8 ст. ложек меда и 50 г водки. Перемешайте, выложите в стеклянную банку и поставьте на 3 дня в холодильник. Принимайте по 1 чайн. ложке утром, натощак, и вечером, перед сном. Курс лечения - 1 неделя, после чего дозу лекарства увеличьте до 1 ст. ложки. Когда смесь закончится, сделайте перерыв на 1 месяц.

И. Чистякова.

Имбирный чай укрепит иммунитет

В маленькую кастрюльку положите 1 чайн. ложку натертого корня имбиря. Залейте 1 стаканом кипятка и держите

на маленьком огне 5 минут. Снимите с плиты, добавьте натертый на мелкой терке зубчик чеснока, красный молотый перец на кончике ножа, перемешайте, процедите. Добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и 1 чайн. ложку меда. Пейте медленно, маленькими глотками.

Н. Кузьмина.

Для легких и бронхов

С болезнями легких и бронхов нашей семье помогает бороться проверенный годами рецепт. Я делаю кашку из 5 лимонов (с кожурой, но без семян) и 4 головок чеснока. Смешиваю оба состава и заливаю 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Плотно закрываю и настаиваю 5 суток в холодильнике, время от времени встряхивая. Процеживаю, остаток отжимаю. Принимать снадобье надо по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

И. Дружников.





Биологически активные добавки (БАД-ы) предназначены для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Поскольку они являются элементами питания, их можно принимать лишь для поддержания нормального функционирования организма, очищения его от шлаков и токсинов, профилактики развития заболеваний.

БАД-ы не лекарственные средства

Вещества, т.н., нутрицевтики, которые не вырабатываются организмом либо вырабатываются в малых количествах, необходимо, чтобы они поступали извне. И таковыми являются БАД-ы. Но обязательно должны знать: они не являются лекарством и не исцеляют людей от болезней. К сожалению, порой недобросовестные медреса вводят пациентов в заблуждение, что БАД-ы – это эффективные лекарственные средства. Нет! В отличие от лекарств, они устраняют не симптомы болезни, а ее причины. Добавки же – это компоненты пищи, помогающий оздоровлению организма и облегчающий его естественные физиологические процессы.

Виды и формы БАД-ов разнообразны: экстракты, настои, бальзамы, кремы, сухие и жидкие концентраты, сиропы, порошки, таблетки. Наиболее популярными для приема внутрь являются БАД-ы в виде таблеток и желатиновых капсул. Они удобны в применении и доступны в любом месте, в любое время. Конечно, гораздо важнее в них не форма, а содержание и положительное воздействие на организм. В большинстве случаев БАД-ы можно применять в соответствии с дозировками компании-производителя без врачебных консультаций. Однако, если у вас есть хрониче-

ские заболевания или индивидуальная непереносимость ингредиентов, то необходимо получить консультацию у врача, дав ему сведения о составе принимаемых или планируемых к приему БАД-ов. Здесь необходимо руководствоваться принципом, провозглашенным отцом медицины Гиппократом: «Не навреди!»

Если вам интересны результаты приема биологически активных веществ, зафиксируйте свое состояние перед началом их приема. Особое внимание обратите на общее состояние кожи, волос, ногтей, органов, утомляемость, процессы сна и засыпания и т.д. Не ожидайте чудес, как говорится, за день. Эффект от употребления БАД-ов наступает постепенно, зачастую вы не ощущаете пользы от них в течение нескольких месяцев. Здесь все индивидуально и зависит от состояния вашего организма. Первичные изменения могут быть просто заметными без специальных анализов. О первых результатах можно говорить

как минимум после трех месяцев приема БАД-ов, поскольку за этот период происходит обновление клеток в организме. Значит, период до получения результатов займет еще больше времени, поскольку здоровые клетки начнут перестраивать работу организма. Чем больше вы накопили проблем в организме, тем дальше, конечно, до положительных результатов. Естественно, годами накопленное не может быть из организма удалено за несколько дней. Главное, важно прислушаться к своему организму и помогать ему.

Надо отметить, что параметры качества, а не количества принимаемой пищи, за последние десятилетия стали основными при формировании сбалансированного рациона питания. А дело в том, что научно-техническая революция, которая вторглась в нашу жизнь, полностью освободила человека от тяжелого физического труда, даже вплоть до того, что сегодня уже проблема для нас просто подойти к телевизору и переключить ка-

нал. Это все привело к снижению объема потребляемой пищи. Сегодня женщины тратят энергии 2 тысячи килокалорий, а мужчины – 2,5 тысячи. Исследователи подсчитали, что если этот рацион на 2-2,5 тысячи килокалорий приготовить из самых свежих и лучших пищевых продуктов, не перегревать, не пережаривать, все сделать по науке, то он уже изначально будет дефицитен по многим витаминам, по многим биологически активным веществам, потому что в них они присутствуют в очень малых количествах, а пищи мы употребляем мало. Где же взять этот возникший дефицит? Исследователи пришли к выводу, что его нужно взять у природы, поместить в таблетку, в капсулу, в порошок, и в этом видеть дать. Имеется в виду биологически активные добавки.

Сразу принимать, как говорится, ударную их норму не обязательно. Избыток так же вреден, как и их недостаток. Как таковые, БАД-ы практически не имеют побочных явлений. Однако не стоит забывать, что организм ребенка, беременной или кормящей женщины и больного человека требует особого подхода. Поэтому внимательно относитесь к противопоказаниям, если таковые проявятся и, естественно, об этом дайте знать своему врачу-консультанту.

*Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Лаванда успокоит

Удалось выяснить, что запах лаванды способен подавлять тревожность у пациентов, которым предстоит хирургическая операция. Такую информацию подтвердил эксперимент, проведенный с участием хирургических больных отделения отоларингологии. Запах лаванды перед операцией оказался не менее эффективным, чем успокоительные таблетки или уколы. А еще, он безопасен для человеческого организма.

НАСТОЯЩИЙ БОГАТЫРЬ! ЕСЛИ У ВАС КРУПНЫЙ ПЛОД

**Отец радуется, получив от жены СМС: «Сын! 4400 г! 56 см!»
Он вряд ли догадывается, как женщине было непросто родить
такого богатыря!**

Крупным в акушерстве принято считать новорожденного весом от 4200 до 5000 г. Ребенка, вес которого превышает 5000 г, называют гигантским. Рост новорожденного при этом не учитывается. Как правило, крупные детки отличаются от среднестатистических и длиной тела - 54-58 см при норме в 48-54 см.

Готовьтесь заранее!

Предположить, что плод будет крупным, можно еще до родов по следующим признакам.

- ✓ Высота стояния дна матки над лоном после 24-й недели превышает норму на 3-3,5 см.
- ✓ Длина обхвата живота беременной - более 100 см на уровне пупка.
- ✓ Прибавка веса беременной более чем на 0,5 кг в неделю при отсутствии отеков.
- ✓ По результатам УЗИ примерный вес ребенка превышает норму.

Почему так бывает?

В последнее десятилетие «богатыри» появляются на свет все чаще. Причин тому может быть множество.

1. Неправильное питание. «Теперь ты должна кушать за двоих!» - настаивают «многоопытные» родственники, друзья, знакомые. И будущая мама с удовольствием следует этому наказу. Пряности, усиливающие аппетит, большое количество легкоусвояемых углеводов (булочки, пирожные и шоколадки), животные жиры - все это способствует набору веса и мамы, и ребенка.

2. Наследственный фактор. Это наиболее частая причина рождения «крепышей». Спросите у родителей, какой вес был у вас (или мужа) при рождении, - наверняка больше 4 кг.

3. Пролонгированная и переносимая беременность. Кроха,

родившийся на 42-й неделе беременности, практически всегда оказывается крупнее тех, кто родился на 38-й. Но в случае пролонгированной беременности малыш функционально здоров и развит. А при перенасивании на свет появляется крупный, но зачастую не вполне здоровый ребенок. Причина - в «старении» плаценты, которая уже не передает малышу достаточное количество кислорода и питательных веществ.

4. Эндокринные заболевания у беременной. Механизм следующий: у будущей мамочки (особенно во 2-м и 3-м триместрах) повышается уровень сахара в крови, масса плода увеличивается и сопровождается накоплением жировых запасов.

5. Резус-конфликт матери и плода. Несовместимость групп крови по резус-фактору между резус-отрицательной матерью и резус-положительным ребенком приводит к распаду красных кровяных телец у ребенка. Вследствие этого у малыша увеличиваются печень и селезенка, задерживается жидкость в организме, из-за чего он весит больше нормы.

Особенности появления на свет

Период изгнания при крупном плоде увеличивается до 1-2 часов (при обычных родах это 30-60 минут) - головка ребенка дольше «под-

Это интересно!

В 2005 году в Бразилии появился на свет малыш весом 7,5 кг. В 2007 году в г. Алейске Алтайского края родилась девочка, весом 7,75 кг. В Индонезии в 2009 году 41-летняя женщина родила сына весом 8,7 кг. Но абсолютный рекорд принадлежит Италии - вес новорожденного в этой стране составил более 10 кг!



страивается» под родовой канал матери. Может возникнуть черепно-тазовая диспропорция: размер таза роженицы оказывается слишком мал для головки малыша. В этих случаях доктора прибегают к кесареву сечению.

Нередка и слабая родовая деятельность, ведь во время вынашивания слишком большого плода мускулатура матки значительно ослабевает.

После родов - особое внимание

Если роды были непростыми, следующие пару недель у женщины могут быть частые кровотечения. Кроме того, поскольку мышцы матки слишком растянуты и их сократительная способность низкая, внутри остаются не отделившиеся частички плаценты. В этом случае необходимы мануальное обследование и массаж матки.

Сразу после рождения ребенку необходимо обследование на предмет гипоксии, родовых травм, гемолитической болезни. Также следует контролировать вес малыша. Смеси «погуще», каши на ночь, «чтобы крепче спал» ведут к нарушению обменных процессов и ожирению. Поэтому смеси должны быть кисломолочными, а первым прикормом стать не каша, а овощное пюре.

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

От экземы избавил вареный чеснок

Руки от экземы я лечила вареным чесноком, размятым в равных пропорциях с медом. Этой смесью смазывала на ночь болячки. Сверху прикрывала бумагой, бинтовала и надевала хлопчатобумажные перчатки. Утром протирала руки тряпочкой, смоченной в бензине. Через 5-7 минут после этого мыла руки дегтярным мылом и смазывала гиоксизоновой мазью. Эту процедуру делала ежедневно. Через 4 месяца руки очистились. Но так как их все время приходится мочить - стирать, мыть посуду - и без моющих средств не обойтись, через 6 месяцев на руках опять появились точки. С ними я быстро справилась: смазывала поочередно настоем березовых почек на спирту и гиоксизоновой мазью. Теперь поумнела - надеваю резиновые перчатки.



Д. Сурикова.

Рецепт яичной мази достался по наследству

В нашей семье снадобье прижилось давно. Пользовалась им моя мама, а теперь я. Видимо, боли при артрите и остеохондрозе достались мне по наследству. Вот рецепт этого чудесного лекарства. Одно сырое яйцо вместе со скорлупой заливаю в баночке 100 мл 9%-ного уксуса и оставляю закрытым в темном месте на 2 дня. Яйцо со скорлупой должно полностью раствориться. Затем добавляю 100 г мягкого сливочного масла и хорошо перемешиваю. Мазь храню в прохладном месте. Наношу ее на больные суставы, втирая осторожно, несильно. Курс лечения - 2 недели.

Ж. Рахманова.

Лечебный жилет от бронхита

Возьмите прямо из улья ткань, которой прикрывают рамки, - она хорошо пропитана прополисом. Сшейте на нее наволочку из хлопчатобумажной ткани или марли. Простегайте, чтобы не было комочков. Спите на таком коврик до 45 ночей. Во время лечения пейте мед с теплым молоком. А чтобы не спать всю ночь на спине, можно пришить к коврику ляпочки-завязки - получится жилет. Такой я надевала ребенку, когда было воспаление легких с высокой температурой. В жилете дочка спала 7 ночей, сильно потела, а через неделю выздоровела.

И. Васькова.

Грипп, ОРЗ и другие напасти

Когда болею гриппом, хочется сладкого

Но узнала, что при вирусных заболеваниях сладкое мешает выздоровлению. Это правда? А. Сотникова.

Вы правы, сладкое - шоколад, кондитерские изделия, выпечку - во время ОРВИ или гриппа употреблять не стоит. Сахар понижает активность лейкоцитов, которые помогают справляться с инфекцией. Клетки крови перестают бороться с болезнью и пускают процесс выздоровления на самотек. Результат - потеря драгоценного времени. Вредные возбудители гриппа и простуды окрепнут и приумножатся. А вот когда прекратятся озноб, кашель, перестанет саднить горло, то есть когда вы начнете выздоравливать, можно съесть сладкий апельсин, яблоко или сухофрукты.

При ангине полощите горло, растворив 1 чайн. ложку яблочного уксуса в 1 стакане воды.

Почему при ОРВИ отекает горло?

Во время ОРВИ у меня стало часто отекает горло. Иногда становится трудно дышать. Как снимать такой отек, а то боюсь задохнуться.

В. Пальцева.

Очень похоже на, так называемый, подскладочный ларингит. Это воспаление и отек слизистой оболочки под голосовыми складками. Такая проблема, как правило, возникает у детей, но иногда бывает и у молодых девушек. Отек необходимо снимать с помощью ингаляций. Купите в аптеке домашний прибор - небулайзер. В него нужно залить щелочной раствор, например минеральную воду "Боржоми", и дышать им через специальную маску. Если такого прибора под рукой нет, можно подышать влажным паром над кастрюлей с вареной картошкой. Но надежнее обратиться к специалисту и подобрать более точное и целебное лечение. А может быть, вы аллергик? Тогда при каждой ОРВИ вам потребуются антигистаминные препараты. Так или иначе, подскладочный ларингит опасен внезапным спазмом гортани. А это действительно чревато удушьем. Поэтому, если становится тяжело дышать, немедленно вызывайте скорую помощь. Врач

сделает укол супрастина и ингаляцию с «Пульмикортом» и адреналином. «Пульмикорт» - это противоастматический препарат, он расширяет бронхи. А адреналин - гормон, который снимает отек в результате спазма сосудов. До приезда скорой дышите горячим паром в ванной. Можно также попарить ступни ног.

Инфекция всегда опускается вниз

Все ОРЗ у меня протекают по одному сценарию. Начинается с насморка и боли в горле, которые потом переходят в сильный кашель. Возникает трахеобронхит, приходится пить антибиотики. Почему инфекция всегда спускается вниз?

Е. Саенко.

При частых бронхитах и затяжных ОРЗ проблему надо искать в околоносовых пазухах и полости носа. Это может быть хронический вялотекущий процесс или, например, искривление перегородки. Страдает полость носа - страдает глотка, гортань, трахея, бронхи, легкие. Чтобы поставить точный диагноз, врач должен выполнить современный эндоскопический осмотр. В полость носа доктор вводит миниатюрную видеокамеру и на большом мониторе видит все, что происходит внутри. И, если выявляются полипы, кисты или разрастания слизистой, их удаляют амбулаторно. Также пациенту делают компьютерную томографию околоносовых пазух. Если говорить о домашнем лечении, то здесь незаменимы соляные аптечные растворы - «Аквалор», «Аквамарис», «Маример», «Физиомер». Ими нужно промывать нос, как только начался насморк. Но выбирайте не гипертонические, а изотонические растворы. Первые содержат слишком много морской соли и могут сушить полость носа. Не забывайте полоскать горло, например, «Мирамистином» или диоксидином. А в промежутках между полосканиями рассасывайте пастилки - «Граммидин», «Фалиминт», «Стрепсилс». Тогда у инфекции будет меньше шансов спуститься в бронхи.

И. Поддубный, терапевт, врач высшей категории.

Ребенок крикнул в ухо

Теперь кажется, что я на эту сторону стала плохо слышать. Может, повредилась барабанная перепонка?

А. Самойлова.

Повреждение барабанной перепонки уж очень маловероятно. Только, если вы не растите нового Федора Ивановича Шалапина. Вообще, травмы барабанной перепонки - вещь серьезная и обычно крайне болезненная. Как правило, при ней, помимо снижения слуха, возникает резкая острая боль в ухе. Могут быть прозрачные или гнойные, а при шумовой травме чаще кровавистые выделения из уха. У вас, скорее всего, проблема возникла из-за того, что вы стали тереть ухо и спрессовали комочек серы в пробку. Самой ее не вытащить. Идите к лору! Это процедура простая, быстрая и безболезненная.

Была черепно-мозговая травма

После нее начались проблемы со слухом. Врач говорит, что протезировать поздно. Неужели он прав.

Михаил.

Возможно, ваш врач прав. К сожалению, к врачам-отоларингологам попадают слишком поздно, когда спасти слух уже нельзя. Его нужно было восстанавливать в первые 14

ПОЧЕМУ ТЕРЯЕМ СЛУХ

дней после травмы. Но в нейрохирургических отделениях, куда поступают больные с черепно-мозговой травмой, врачи об этом думают в последнюю очередь. И их можно понять. На первом месте у нейрохирургов другая задача - спасти жизнь.

Поэтому вашим товарищам по несчастью пожелать можно только одно: сразу после черепно-мозговой травмы (если это возможно) нужно обязательно пройти осмотр у лор-врача и аудиолога и проверить слух.

Если сильно болит ухо, введите на 2 часа в слуховой проход турундочки, смоченные в смеси глицерина и спирта (1:1).

Я травмировал барабанную перепонку

Врач предлагает операцию. Насколько она эффективна?

Олег.

При повреждении барабанной перепонки восстанавливать ее целостность нужно незамедлительно. Желательно - в первые 7-10 дней после травмы, по горячим следам. Иначе серьезной операции не избежать. В качестве каркаса, на который

Лук против отита

Сделайте в очищенной луковичке углубление. Налейте в него льняное масло и поставьте в духовку для запекания. Вынув испеченную луковичку, дайте ей остыть. Обмакните в масло ватку, слегка отожмите ее и вставьте в больное ухо. Через некоторое время боль утихнет.

«налипает» разорванный эпидермис барабанной перепонки, врачи используют резиновые и силиконовые полоски, специальные губки, гиалуроновые пленки, амнион (зародышевая оболочка) обыкновенного яйца и другие материалы. Эта малотравматичная и эффективная хирургическая манипуляция хоть и проходит под контролем микроскопа, но без анестезии и разрезов - через слуховой проход.

Почему зудит в ушах?

С чем это может быть связано?

Ирина Васильевна.

Это признак экземы наружного уха. Она развивается, когда слуховой проход раздражается выделениями из уха при остром и хроническом его воспалении. Пытаясь справиться с зудом, человек расчесывает ухо, в результате возникают ссадины и расчесы. Образующиеся при этом мелкие пузырьки с жидкостным содержимым со временем вскрываются, образуется мокрота с последующим образованием в слуховом проходе корок серовато-желтого цвета. Постоянный сильный зуд в ушах бывает при отомикозе - грибковом заболевании наружного слухового прохода. Отделяемое, при этом, напоминает намокшую промокательную бумагу без запаха.

И. Осипенко, отоларинголог, врач высшей категории.

Тест-диагностика

Вы хорошо слышите?

Разобраться с этим можно, ответив на вопросы теста.

1. Вас часто просят говорить потише.
Да - 1; нет - 0.
2. Родные жалуются, что вы слишком громко включаете телевизор.
Да - 1; нет - 0.
3. Вам трудно разбирать слова быстро говорящих людей.
Да - 1; нет - 0.
4. Вы слышите шум работающего холодильника.
Да - 0; нет - 1.
5. Уличный шум мешает слышать слова собеседника.
Да - 1; нет - 0.
6. Очень часто вам не удается слышать звонок телефона или звонок в дверь.
Да - 1; нет - 0.
7. Вы слышите шорох листвы.
Да - 0; нет - 1.
8. Вы слышите мужские голоса более отчетливо, чем женские.
Да - 1; нет - 0.
9. Вам мешает засыпать тиканье часов.
Да - 0; нет - 1.
10. Вам кажется неразборчивой речь собеседника по телефону.
Да - 1; нет - 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Сложите баллы. Если вы набрали 2 и более баллов, надо настроиться: у вас уже начались проблемы со слухом. Чем больше сумма баллов, тем скорее нужно обратиться к лору.

Орехи избавили от шпоры

Однажды, надевая сапоги, я почувствовала резкую боль в пятке и обнаружила на ней странный нарост. Оказалось, что это пяточная шпора. Пошла к врачу, он сказал, что эта болезнь возникает из-за нарушения обмена веществ, но если вовремя начать лечение, то можно от нее избавиться. Мне повезло, я смогла обуздать недуг и сейчас чувствую себя хорошо. Хочу поделиться своими рецептами с читателями.

Ежедневно прикладывала к больному месту лепешку из ядер грецких орехов. Орехи измельчала в порошок, разводила водой до консистенции густой сметаны. Ореховую лепешку укрепляла на ноге лейкопластырем. Параллельно пила настой из перегородок грецких орехов. Готовила его так: 2 ст. ложки заваривала 1,5 стакана кипятка. После чего кипятила на маленьком огне 12 минут. Настаивала час, процеживала и выпивала в 3 приема в течение суток.

А. Авраменко.



Совсем маленький

✓ Чтобы уменьшить колики у ребенка, постарайтесь не есть продукты, которые вызывают брожение. Это молоко, шоколад, виноград, бананы, лук, капуста, бобовые. Молоко можно заменить кисломолочными продуктами. Если кормите ребенка из бутылочки, следите, чтобы малыш не заглатывал воздух.

✓ В 4 месяца кроха еще не может сомкнуть губы на ложке, и пища выталкивается изо рта сосательными движениями губ и языка. Ведь до сих пор малыш умел только сосать жидкость! Возьмите немного пюре на кончике ложки, осторожно положите на середину языка крохи - тогда ему будет легче его проглотить.

✓ Если хотите, чтобы грудного молока было больше, пейте почаще теплые напитки. Подойдут и травяные чаи для лактации. В сезон ешьте арбуз. Полезна для лактации кукурузная каша, вареная кукуруза или хлеб с добавленной кукурузной крупы.

Знаете ли вы, что...

Реакция на смех связана с психическим здоровьем

Детей, склонных к психическому заболеванию, можно выявить по отсутствию реакции на смех окружающих. К такому выводу пришли ученые из Великобритании. Мальчикам в возрасте 11-16 лет давали прослушать аудиозаписи искреннего смеха, наигранного смеха и скорбного плача. Дети с подозрением на отклонения в психике слабо присоединялись к смеху окружающих. Более того, смех, а также страдания другого человека, проявления любви и заботы могут спровоцировать у них агрессию.

Успехи в школе зависят от озеленения

Ученые выяснили, что на интеллект деток влияет проживание вблизи водоемов и зеленых зон. В исследовании приняли участие 2,5 тысячи детей в возрасте 7-10 лет. Эксперимент показал, что ученики, которые проживали вдалеке от зеленых насаждений, обучались в школах значительно хуже тех малышей, которые жили рядом с зелеными зонами. Дети из «зеленых районов» больше чем на год превосходили своих однолеток по развитию. Связано это с насыщением детского мозга чистым кислородом. Листва - естественный фильтр, который задерживает пыль и другие вредные для детского организма химические соединения.

Мама лечит голосом

Для больного малыша мама – лекарство сильнее таблеток, порошков и микстур. Так считает известный психолог Борис Зиновьевич Драпкин.

В чем суть такого лечения?

Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь. Она складывается чисто биологически, на стадиях беременности и кормления грудью. Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса малыша, поэтому он действует на него гораздо сильнее любого психотерапевта. Мамин голос у маленького человека ассоциируется с любовью и чувством защищенности. Это своего рода психологическая плацента. Если этот голос постоянно одобряет, поддерживает, дает установку на счастье, здоровье, то все приходит в норму. Поэтому, практически любая мать может стать целителем своего ребенка и «снять» с него не только обыкновенную простуду, но и гораздо более серьезное заболевание. Методика полезна даже здоровому ребенку. Фразы и выражения тщательно подобраны. Выучите их и каждый вечер говорите крохе. Дождитесь, пока он заснет, через 20-30 минут подойдите к кроватке малыша, убедитесь, что он спит. Слегка дотроньтесь до его ручки или головки и произнесите очень медленно (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой.

Голос матери действует на малыша гораздо сильнее любого психотерапевта. Это своего рода психологическая плацента.

(Эта фраза замечательно работает. У малоежек появляется хороший аппетит.)

У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний: астмы, сердечных неврозов, дискинезии желчевыводящих путей...)

Ты легко и красиво двигаешься. (Отсекаются все двигательные нарушения.)

Ты закаленный ребенок, поэтому редко и мало болеешь.

Чтобы нервы малыша были в порядке

Ты спокойный мальчик (или девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. Ты терпеливый, добрый, общительный.

Ты умный мальчик. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.

У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. (Ограждаем от детских депрессий и психических нарушений.)

Ты хорошо спишь. (Эта установка очень быстро начинает действовать.) Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

Говорите крохе о своей любви

Я тебя очень сильно люблю. Ты - самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты моя родная частичка, родная кровинушка.

Я без тебя не могу жить. Я и папа тебя сильно любим.

Ребенок будет физически здоров

Мысленно представляйте идеальный образ своего ребенка.

Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (моя девочка).

Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.

Для очищения от болезней

Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет проблемы ребенка конкретно.)

Я забираю и выбрасываю твой плохой сон (если ребенок плохо спит). Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.

Я забираю и выбрасываю всю твою плаксивость.

Я забираю и выбрасываю всю твою нелюбовь к еде.

И заключительная фраза на мажоре: я тебя очень-очень сильно люблю.

ГОВОРИТЕ ЭТИ СЛОВА ВАШИМ ДЕТИШКАМ, И ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫРАСТУТ ЗДОРОВЫМИ, УМНЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ. НЕ ПЕРЕСТАВЛЯЙТЕ ФРАЗЫ МЕСТАМИ. САМОЕ ГЛАВНОЕ – ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАТЬ ЗАВЕРЕНИЯМИ В БЕЗГРАНИЧНОЙ ЛЮБВИ.

Изжога появляется, когда содержимое желудка движется в обратном направлении и желудочный сок попадает в нижнюю часть пищевода. Нередко она преследует практически здоровых людей. Почему так происходит?

ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

1. Постоянные перекусы на ходу, нередко в состоянии стресса, стали частью жизни людей. И стрессы, и нерегулярные приемы пищи плохо влияют на пищеварение, нарушают усвояемость и тем самым провоцируют изжогу.

P.S. Не совмещайте работу с приемом пищи. Научитесь расслабляться во время еды. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу. Ешьте регулярно, но небольшими порциями. Не наедайтесь перед сном. Если изжога мешает вам уснуть, приподнимите на 15-20 см изголовье кровати.

2. Жирная, жареная, острая пища, консервированные продукты, всевозможные соусы и приправы, сладкая сдоба, газированные напитки, крепкий чай и кофе резко повышают кислотность желудочного сока, и как следствие - в желудке появляется сильное жжение.

P.S. Ограничьте в рационе пищу, которая может вызвать дискомфорт в желудочно-кишечном тракте. Пища должна быть богата клетчаткой (орехи, бобовые, зерновые культуры, фрукты и овощи) и белком (нежирная рыба, птица). Полезна для желудка щелочная минеральная вода, например боржоми.

3. Алкоголь и курение провоцируют повышение кислотности желудочного содержимого. И еще, алкоголь и никотин разъедают стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, провоцируя гастрит и язву.

P.S. Если не можете отказаться от алкоголя и сигарет, хотя бы не курите на голодный желудок. А употребляя спиртные напитки, не забывайте о еде. Пища должна быть сытной и калорийной - сыр, мясо, сельдь, семга.

4. Тот, кто сразу после еды начинает сбрасывать калории, - качать пресс, делать наклоны, работать в огороде, и тот, кто не прочь сразу же прилечь после приема пищи, могут страдать изжогой. Подъем тяжестей после еды, любое физическое перенапряжение и долгое нахождение в сидячем или лежачем положении повышает давление в брюшной полости. Это вызывает обратный заброс желудочного сока в пищевод.

От изжоги между приемами пищи медленно жуйте 5-6 зерен овса или ячменя до образования однородного комка. Слюну постепенно проглотите, а комочек сплюньте.



P.S. Идеально после еды - приятная неторопливая прогулка в течение часа. И еще на работе и дома старайтесь не носить тесную одежду, которая стягивает талию и живот, провоцируя повышение давления в брюшной полости.

5. Бесконтрольное употребление различных лекарств сильно повреждает слизистую оболочку пищевода и провоцирует приступы изжоги.

P.S. От изжоги принимают разные лекарства. Лучше всего помогают «Алмагель», «Фосфалюгель», «Маалокс», «Гастал». Они уменьшают кислотность желудочного сока. Если изжога беспокоит чаще трех раз в неделю, при этом вы испытываете тошноту, сухость во рту, затруднение при глотании, обратитесь к врачу. Такие огненные атаки могут быть симптомом серьезного гастроэнтерологического заболевания: гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диафрагмальной грыжи. В таких случаях необходимо бороться с основным заболеванием, иначе от изжоги не избавиться.

В. Яценко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Сам себе доктор

При язве двенадцатиперстной кишки взбейте белок свежего яйца с 1 чайн. ложкой сахарной пудры и 1 ст. ложкой растительного масла. Принимайте смесь натощак по 1 ст. ложке в течение 10 дней.

Что можно есть при раке желудка, а что нельзя?

? Дедушке 72 года. Недавно поставила диагноз рак желудка. Готовится к курсу химиотерапии.

Мы уже не даем ему многие из любимых блюд. Хотелось бы знать, что можно ему есть, а что нельзя? Елизавета.

Вы не уточнили стадию заболевания. Ведь на разных стадиях питание раковых больных разное. Но для онкобольных есть общие рекомендации по диете. Подбирать блюда надо так, чтобы максимально снизить кислотность желудочного сока. Перерывы между приемами пищи должны быть небольшими. Еду готовьте на пару или варите ее. Категорически запрещены жареные, острые, соленые, копченые блюда, а также жирное мясо, алкоголь, газированные напитки, острые соусы, приправы. В рацион больного полезно включать растительную и белковую пищу: нежирный творог, вареную рыбу, брокколи, мягкие фрукты (кроме цитрусовых), каши, легкие супы, яйца всмятку, ягодные компоты.

У меня грыжа пищевода и отверстия диафрагмы

Чем опасно это заболевание? Неужели придется делать операцию? И. Тихонов.

В мышечной перегородке, отделяющей грудную полость от брюшной (диафрагма), имеется отверстие для пищевода. Смещение брюшного фрагмента пищевода, части желудка, петель кишечника, а также селезенки формирует грыжу. При этом, кислота из желудка может попадать в нижний отдел пищевода, клетки которого не защищены от кислотного содержимого, - это вызывает изжогу, отрыжку и даже язвенные поражения. Причины возникновения такой грыжи: избыточный вес, переизбыток, стрессы, подъем тяжестей, сутулость, рвота, вредные привычки. Грыжа пищевода и отверстия диафрагмы может проявляться изжогой, упорной икотой, нарушением глотания, рвотой с примесью крови, одышкой, сердцебиением. Лечение консервативное. Нужно соблюдать ряд простых правил: не переедать и не ложиться после еды, спать на 2-3 подушках, преимущественно на правом боку, исключить горячую и холодную пищу, соленья, маринады и газированные напитки, избегать наклонов вперед, особенно после еды, не поднимать тяжести. К хирургическому лечению надо прибегать только в случае осложнений - кровотечения, ущемления грыжи, язвы и резкого сужения пищевода.

И. Никанорова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.



КРЕПКИЕ КОСТИ

В молодые годы мало кто задумывается о здоровье своих костей - и совершенно напрасно. Ведь если вовремя заняться профилактикой, можно уберечь себя от переломов и значительно уменьшить риск заболевания остеопорозом.

Э то только на первый взгляд человеческий скелет крепок и прочен: на самом деле он очень уязвим. А мы по неведению наносим ему дополнительный ущерб. Вредные привычки, стрессы, недостаток движения, дефицит витаминов и минералов в рационе - эти и многие атрибуты «цивилизованной» жизни снижают плотность костной ткани, что грозит серьезными последствиями.

Статистика неумолима: остеопорозом сегодня все чаще заболевают совсем еще молодые люди. При этом, он не дает симптомов, а о существовании своей болезни пациент узнает, уже получив инвалидность. И все же развитие этого недуга можно остановить.

Диван здоровью не товарищ!

В первую очередь нашим костям необходимы регулярные физические нагрузки. Благодаря им костная ткань наслаивается интенсивнее, кость становится толще и прочнее, а развитая мускулатура предохраняет ее от повреждений и переломов.

Для прочности костей особенно важны статические (силовые) нагрузки. Но даже если вы будете просто бегать трусцой, заниматься скандинавской ходьбой с палками, ездить на велосипеде или крутить педали на велотренажере, плавать, танцевать или хотя бы ходить бодрым шагом, ваши кости станут здоровее.

Строим по кирпичику

Основные строительные материалы для костей - кальций, фосфор и витамины.

Традиционно считается, что наилучший источник кальция - молочные продукты. Однако в последние годы все больше говорится о том, что кальций - не лучший «помощник», поскольку

ку его в молочной продукции слишком много, при этом усваивается он плохо. Организм вынужден избавляться от его излишков за счет собственных запасов кальция. В результате, костная ткань не только не насыщается этим важнейшим для нее микроэлементом, но и испытывает его дефицит. Неслучайно наибольший процент заболеваемости остеопорозом приходится именно на те страны, где самое высокое потребление молочных продуктов (в частности, США).



Прекрасным источником легкоусвояемого кальция является обычная зелень - петрушка, кинза, укроп, базилик, мята и т.д. Другие поставщики элемента - кунжут, морская капуста, сардины (консервы с косточками), шиповник, зеленые листовые овощи, различные сорта капусты, картофель, сушеные орехи, кунжут, крупы, инжир, курага.

Фосфор в большом количестве содержится в рыбе, мясе, злаках, орехах, картофеле. Витамина D, который необходим для усвоения кальция, много в печени, яичных желтках, печени трески, икре, жирной рыбе. Также его производству в организме способствуют солнечные ванны: достаточно 15-20 минут в день подставлять солнечную кожу лица и руки. Витамин С можно получить из шиповника, облепихи, киви, черной смородины, брокколи, сладкого болгарского перца.

Для прочности костей требуется еще и магний. Им богата морская

рыба, хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, кунжут, отруби, орехи, салат.

Никакого самолечения!

Несмотря на убедительную рекламу препаратов кальция и других добавок, обещающих сделать ваши кости крепче гранита, самостоятельно их себе назначать нельзя. И уж тем более, не стоит есть горстями толченую яичную скорлупу - она не усваивается организмом, зато оседает в почках, вызывая образование камней. Обратитесь к врачу. Чтобы оценить баланс микроэлементов в организме, он назначит биохимический анализ крови. При подозрении на остеопороз - анализ крови на гормоны, а также исследование плотности костной ткани (денситометрию). По их результатам доктор примет решение о необходимости назначения витаминно-минеральных комплексов или даже лекарственных препаратов, ведь снижение плотности костной ткани может быть вызвано каким-либо заболеванием - дисфункцией почек, сердечно-сосудистой системы или печени, воспалительными процессами, нарушением всасывания кальция, проблемами с эндокринной системой и др.

От чего отказаться?

Вымывают кальций из костей: соленые продукты и копчености, крепкий чай и кофе, алкоголь, сладкая газировка, некоторые лекарственные препараты (например, противозачаточные таблетки).

Потере костной массы способствуют: жесткие диеты, избыток сахара в рационе, диеты с высоким потреблением белка (Аткинса, «кремлевская» и др.), курение, ночные «бдения» у компьютера, малоподвижный образ жизни, стрессы, сбои в работе гормональной сферы.

**Иммунитет - настоящая загадка как для пациентов, так и для врачей.
Ясно одно: зимой он снижается, из-за чего мы часто болеем.
Чем поддержать его в холодное время года?**

ЧТО ПОВЫСИТ ИММУНИТЕТ?

Волшебные таблетки из категории «иммуномодуляторы» и «иммуностимуляторы», как оказалось, чудес не творят. Это было подтверждено врачами-иммунологами. Один из них, кандидат медицинских наук Константин Балашов, помог разобраться в тонкостях вопроса.

Почему у всех разный иммунитет?

Иммунитет - вещь очень индивидуальная. Формируется он еще до рождения в зависимости от генетики, образа жизни и здоровья мамы малыша. Это, так называемый, первичный иммунитет. Рождаясь, ребенок получает значительную порцию бактерий и микроорганизмов и начинает бороться с ними уже самостоятельно. Важно в этот момент не изолировать его, создавая защитный кокон, а дать возможность узнать как можно больше видов микробов. Тогда иммунитет научится их распознавать и подавлять.

С возрастом на нас влияют различные факторы: мы болеем, испытываем стрессы, переносим операции и т.д. Все это формирует вторичный иммунитет. И он тоже у всех разный. К старости, увы, у всех иммунитет снижается просто потому, что организм ослабевает.

Кто подвержен риску?

Более всего защищены люди, которые ведут здоровый образ жизни, правильно питаются, дают себе сильную физическую нагрузку. Но много ли сейчас таких? Куда больше тех, кто ведет сидячий образ жизни, питается чем попало, мало бывает на свежем воздухе. Все эти люди находятся в группе риска.

Доказано также, что стресс оказывает прямое воздействие на состояние иммунитета. Испытывая сильные негативные эмоции, мы посылаем коре надпочечников сигнал, и она начинает вырабатывать больше

гормонов. Они, в свою очередь, разрушают клетки-защитники.

При этом нужно понимать, что воздействие на иммунитет не происходит одновременно. Это как вода, которая точит камень. Если у человека хороший иммунитет, то периодические воздействия на него отрицательного влияния не окажут. А вот если организм ослаблен, то любая мелочь может дать толчок для развития болезни.

Какие таблетки имеют силу?

Многие считают: если я часто болею, достаточно съесть пачку иммуномодуляторов, и ситуация наладится. К сожалению, это не работает. Я настаиваю: иммунитет формируется исключительно есте-



ственным путем! Хотите быть здоровым? Больше гуляйте, занимайтесь физической активностью, следите за тем, что едите, и прочее. Иммуномодуляторы и стимуляторы предназначены в основном для людей, чей иммунитет подорван значительно в силу определенных заболеваний.

Важно!

В случае слишком частых и долгих заболеваний, появления проблем с кожей, частых проявлений молочницы стоит обратиться к иммунологу!



Работают ли йогурты и БАД?

Что касается йогуртов, БАД, народных средств, витаминов, то все они оказывают на иммунитет лишь опосредованное воздействие. Например, продукты, обогащенные лактобактериями, благотворно влияют на кишечник, где, как известно, находится большое количество иммунных клеток. Витамины помогают работе определенных систем организма, поддерживают баланс микроэлементов.

Конечно, все это благотворно влияет на иммунитет. Но считать, что подобные методы и способы в корне его улучшают, - неправильно.

Что поможет не заболеть зимой?

То, что пик простудных заболеваний приходится на холодное время года, легко объяснить. Больше всего организм страдает даже не из-за низкой температуры, а из-за перепада температур. Например, когда люди выходят из теплого общественного транспорта и идут домой по улице. Или дети, которые резвятся на горке, потеют и переохлаждаются, когда пот испаряется.

Поэтому важно не допускать скачка температуры, одеваться согласно погоде, много гулять (идеально - утром и вечером, хотя бы по полчаса). Профилактические средства в виде любых таблеток в этом случае не понадобятся. И помните, периодически болеть - это нормально! Так, например, взрослый человек может переносить простуду и грипп без осложнений около 4-5 раз в год. Дети - чаще, 6-7 раз. Иммунитет к этому готов! Главное, не переносить болезнь на ногах и не заражать остальных.



Вы любите шоколад, но после каждой съеденной плитки мучаетесь от чувства вины? Не стоит ругать себя за это «преступление»: шоколад приносит здоровью пользу. Но не каждый его вид.

ШОКОЛАД: ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

и более предпочтителен, если вы следите за своим здоровьем.

И, наконец, горький шоколад, в состав которого входит более 70% какао. Именно он по-настоящему полезен. Главное, знать меру: точная норма - не более 50-60 г.

Сплошные плюсы

Продукт с высоким содержанием какао-бобов имеет в своем составе алкалоиды, которые стимулируют работу нервной системы. Если вам необходимо быть бодрым и собранным, запаситесь шоколадкой - она повысит умственную и физическую работоспособность.

Шоколад препятствует раннему старению мозга и развитию слабоумия. У любителей качественного шоколада лучше развиты зрительная память, способность к запоминанию, абстрактное мышление и внимание.

Если вам грустно, темный шоколад поможет поднять настроение; он участвует в выработке серотонина - гормона счастья. А еще помогает снизить в крови уровень гормона стресса кортизола.

Существует миф, что в шоколаде много холестерина. На самом деле он, напротив, препятствует его отложению на стенках сосудов и образованию тромбов. Также шоколад нормализует кровяное давление и является вкусной профилактикой инсультов и инфарктов.

Кроме того, с его помощью можно похудеть! Обычно диеты запрещают любые сладости, но шоколадная -

исключение. Подойдет для нее только горький шоколад: он способствует ускорению обмена веществ.

Считается, что шоколад вреден для зубов. Молочный, действительно, вызывает кариес. А вот горький, наоборот, препятствует образованию налета и зубного камня и благоприятно влияет на состояние зубов и десен. Также в составе шоколада есть минералы, диетическая клетчатка и антиоксиданты, замедляющие старение клеток.

В чем подвох?

Увлекаться шоколадом можно не всем, он имеет противопоказания. Больным сахарным диабетом десерт, содержащий сахар, есть нельзя. Однако уже давно производится шоколад с заменителями сахара, например на фруктозе или на стевии, которым диабетики вполне могут насладиться. Не стоит увлекаться шоколадом, если у вас имеются воспалительные заболевания ЖКТ или склонность к аллергическим реакциям. Маленьким детям шоколад также не рекомендуется. Чтобы получить от шоколада максимальную пользу, а не вред, внимательно изучайте этикетку. Чем выше процент какао, тем шоколад полезнее. На первом месте в составе должно быть какао тертое и какао-масло. Если список ингредиентов начинается с сахара, лучше выбрать другую плитку. Также проверьте, чтобы в нем не было искусственных красителей и ароматизаторов.

Древние ацтеки первыми подумались приготовить напиток из какао-бобов, который называли чоколатль. Они употребляли его холодным, добавляя красный перец чили, и использовали в ритуалах. В XVI веке их посетили испанцы. Ацтеки предложили гостям свой традиционный напиток, и он им так понравился, что они взяли какао-бобы с собой в Европу.

Какой бывает?

Шоколад бывает белым, молочным, темным и горьким.

В белом шоколаде какао отсутствует, он калориен и пользы от него нет.

Молочный состоит из тертого какао, какао-масла, молока и сахарной пудры. Многие сладкоежки отдают предпочтение именно ему за мягкий и нежный вкус. Содержание какао в молочном шоколаде колеблется от 25 до 50%. Но в нем много сахара и жиров, что снижает его полезность.

Темный шоколад содержит 50-70% какао. Он имеет более насыщенный горьковатый вкус, аромат

5 легких способов победить голод перед сном

1. Съесть порцию овощного салата. Выбирайте овощи зеленого цвета: они имеют самую низкую калорийность. Нарезьте огурец, зелень, сельдерей и листья салата. Не солите, а сбрызните соком лимона.

2. Вылить стакан кефира, ряженки или

йогурта без добавок. Кисломолочные продукты прекрасно утоляют голод и не сказываются на фигуре. Выбирайте продукты с жирностью 2-2,5%.

3. Перекусить грейпфрутом. Этот цитрус обладает отрицательным гликемическим индексом, а значит, на его






переваривание тратятся калории.

4. Отварить или приготовить на пару овощи. Подойдут: брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, брюссельская капуста, морковь. После термообработки они будут легче усваиваться.

5. Выпить чашку теплого травяного чая с медом. Желательно, чтобы в составе сбора присутствовали мята или Melissa. К тому же, такая смесь успокоит и облегчит процесс перехода ко сну.



Отдыхай!

			Бумаго-рака						
			Крупная змея	Идеальная няня по имени Мэри	Группа народов в Европе	Сезам среди растений			
			Сын дочки-ного сына	Республика Саха	Тростниковое стило	Терпкий компонент каберне			Душе-раздирающий вопль
	Сериальный сыщик в плаще	Достойный ответ хаму		Республика Саха	Тростниковое стило	Терпкий компонент каберне			
				Поперечные нити ткани					
	Тело умершего	Щелчок кнопкой мыши ПК	Горный останец в Арктике						Удлиненная впадина
	Мисс ... Агаты Кристи	Запас ткани при крое				Детеныш из икринки		1	
			Храм, где служат ксендзы		Испанцу друг и приятель				
	Карандашница в ранце	Фирма спортивной обуви			3				
			 <p>- Доктор, я сломал ногу в двух местах! - Вы запомнили эти места? - Да! - Больше туда не ходите.</p>			... Свон из "Сумерек"	Вольница без босса	Горы, помнящие инков	
Физик - знаток линз и спектра	Курорт неподалеку от Давоса	4							
2						Брат и убийца Авеля			
			Мазь-антисептик	Город, где с женихами беда	Мех для ширкарного манто		Потрошки на пирожки		
Подземная пещера									
Норма поведения	Забастовка работодателя	Рифленое печенье	Супер-модель ... Евангелиста	Дихлофос для мух	Труд историка Тацита	Стоглазый страж из мифа	Цыганская роль Зары		
3						Невероятно богатый царь			
			Сыграл графа Монте-Кристо	Фаянс класса люкс					
					Поражающая суставы болезнь	Путь инь и ян			
	Шляпка	Спортивный бег по ухабам						4	
									

Лицо с обложки



ШЭРОН СТОУН — 60

10 марта юбилей отметила одна из самых ярких актрис Голливуда. Шэрон Стоун завоевала в начале 90-х титул секс-символа, благодаря роли в эротическом триллере Пола Верховена «Основной инстинкт». В последующие годы актриса, начинавшая как модель и не окончившая школу ради модельной карьеры, постоянно доказывала, что интеллект не зависит ни от цвета волос, ни от диплома об образовании. Она давно заслужила репутацию одной из самых умных женщин Голливуда. Сегодня Шэрон Стоун — феминистское лицо американской киноиндустрии, мама троих приемных детей и эталон красоты.

Полное имя актрисы — Шэрон Ивонн Стоун, она родилась и выросла в небольшом городке Мидвилл в штате Пенсильвания. С детства она отличалась от сверстников любовью к кинематографии и тем, что была не по годам умна. Будучи маленькой, Шэрон ставила в гараже своих родителей пьесы, на которые приглашала соседей. Так она хотела заработать свои первые деньги

на учителя по актерскому мастерству.

Уже в 15 лет она выиграла стипендию и поступила в Эдинбургский государственный университет, где начала изучать изобразительное искусство. Несмотря на этот факт, ее строгий отец продолжал твердить, что творческая профессия не соответствует ее интеллекту. Родители Шэрон хотели, чтобы их дочь стала адвокатом. Тем не

менее, ее мечтой по-прежнему оставались черно-белые фильмы, особенно те, в которых играли ее кумиры Фред Астер и Джинджер Роджерс.

В 17 лет она выиграла свой первый конкурс красоты округа Пенсильвании, получив титул «Мисс Кроуфорд».

Вскоре она отправилась в Нью-Йорк исполнять свою детскую мечту — стать второй Мэрилин Монро. Шэрон подписала контракт с Ford Modeling Agency, но в модельном бизнесе надолго не задержалась, и уже в 22 года дебютировала в кинофильме «Звездные воспоминания» Вуди Аллена.

Однако на этом моменте стремительный карьерный рост актрисы приостановился, и Стоун в течение 10 лет появлялась на экранах, играя лишь второстепенных персонажей и, как правило, во второсортных фильмах.

Ее начали узнавать после роли в популярном фильме Арнольда Шварценеггера «Вспомнить все» и откровенной съемки для Playboy, что было смелым шагом для 32-летней актрисы. Но тем не менее, Шэрон удалось привлечь к себе внимание, и роковая роль писательницы в «Основном инстинкте» досталась именно ей.

Так, сцена допроса Кэтрин Траммелл, которая демонстрировала полицейским отсутствие нижнего белья, перебрасывая ногу на ногу, стала классикой в истории кино. Главная роль в эротическом триллере, от которой из-за откровенных сцен в свое время отказались известные актрисы, принесла Шэрон



невероятную популярность и множество номинаций.

В 34 года актриса стала бесспорным секс-символом Голливуда и диктовала всему миру каноны красоты в течение следующего десятилетия.

После участия в этой картине Шэрон продолжила играть как роковых женщин, так и жертв в известных фильмах, но роль сумасшедшей жены в фильме «Казино» принесла ей нечто большее, чем просто славу. Шэрон Стоун получила признание своих актерских способностей в киноиндустрии, номинацию на «Оскар» и свой первый «Золотой глобус».

В 90-е годы с ее легкой руки Каннский кинофестиваль превратился в самое, что ни на есть светское мероприятие, связанное с киноиндустрией. Она стала музой традиционного благотворительного проекта и ведущей вечера amfAR в рамках фестиваля, привлекая к нему все большее внимание самых известных и востребованных звезд кино. Так актриса быстро стала любимицей и в Европе.

Несмотря на маниакальное восхищение красотой, сексуальностью и харизмой Шэрон, в личной жизни актрисы было не все так радужно.

На ее счету несколько браков, несколько разводов по разным причинам: провальные попытки стать хорошей домохозяйкой, слухи об изменах, и конечно же, интеллектуальные споры и борьба за лидерство в отношениях. Один из самых известных фактов об актрисе — это ее интеллектуальные способности. Ее IQ оценивается в 154 бал-



ла: с таким результатом она вполне может потягаться со Стивеном Хоккингом или Биллом Гейтсом.

Сейчас Шэрон воспитывает троих приемных детей, но все еще ведутся споры о том, что ее средний ребенок появился в семье при помощи суррогатной матери, а не из детдома. Она также прослыла виновинственной матерью за борьбу в суде за ее старшего сына. Когда было объявлено решение оставить мальчика с отцом, актриса очень тяжело это переживала.

Сейчас Шэрон Стоун активно занимается благотворительной деятельностью. Актриса содействует борьбе со СПИДом, участвует во всемирных саммитах и добивается своих высот в этом деле. В 2015 году Стоун была почетным гостем на церемонии награждения Pileo Building Peace в Милане. Она начала импровизированный аукцион на сцене перед толпой руководителей из строительной отрасли и других высокопоставленных лиц, тем самым получив достаточно денег, чтобы построить 28 школ в Африке.



Шэрон Стоун спровоцировала слухи о помолвке

Шэрон Стоун провела свой день рождения в жарком Майами вместе с новым бойфрендом - 41-летним итальянским предпринимателем Анджело Боффа. Папарацци подловили парочку на одном из пляжей и заметили одну интересную деталь - безымянный палец левой руки Шэрон украшало кольцо с огромным бриллиантом, очень похожее на обручальное. СМИ предполагают, что актриса получила предложение руки и сердца от своего возлюбленного.



Даже завидев объективы папарацци, Шэрон и Анджело не перестали открыто выражать свои страстные чувства друг к другу - пара постоянно обнималась и целовалась на радость фотографам.

Впервые Шэрон и ее нового бойфренда заметили в январе этого года - они прогуливались и целовались в центре Нью-Йорка. Однако в интервью американскому Grazia Шэрон отказалась рассказывать о своем романе и на церемонии «Золотой глобус» появилась с сыном, а не с возлюбленным.

Известно, что Анджело проживает в Цюрихе и часто отдыхает на Ибике. Его первая встреча с Шэрон состоялась в Санкт-Морице, Швейцария, куда актриса приехала по делам.



ЦЕЛЕБНАЯ СОСНОВАЯ ПЫЛЬЦА ИЗ БОРЖОМИ

В последние годы во всем мире отмечается большой интерес к целебным свойствам сосновой пыльцы. Препараты на основе сосновой пыльцы являются самыми востребованными и продаваемыми, активно используются как в медицинской практике, так и для улучшения спортивных результатов. Ни одна высокотехнологичная лаборатория в мире не в состоянии скопировать это творение природы.

В Грузии производится «ПИНОЛАН»-сосновая пыльца в капсулах, это фитопрепарат содержащий дефицитные природные вещества, укрепляющие здоровье и иммунитет человека. В состав сосновой пыльцы «ПИНОЛАН» входит более 200 идеально сбалансированных биоактивных природных веществ: 18 аминокислот, в том числе 8 незаменимых, витамины (А, В1, В2, В6, В9, С, D3, Е, В-каротин, РР), основные макро и микроэлементы (кальций, маг-

ний, фосфор, натрий, калий, кремний, железо, медь, цинк, селен, марганец, молибден), более 100 ферментов, флавоноидов, полисахаридов и моносахаридов, с приемом которых восстанавливаются основные жизненно важные функции организма.

Лечебные свойства сосновой пыльцы – «ПИНОЛАН»

- Излечивает заболевания дыхательных путей, нейтрализует возбудители туберкулёза, эффективен при лечении хрони-

ческого бронхита, вирусных и респираторных заболеваний, быстро восстанавливает иммунную систему;

- **Антиоксидантная активность** сосновой пыльцы превосходит аскорбиновую кислоту в 20 раз, а токоферол (витамин Е) в 50 раз, борется с канцерогенами, предотвращает появление и развитие опухолевых процессов, продлевает молодость. Анτικанцерогенные свойства пыльцы, её устойчивость к радиоактивному излучению и способность предотвращать процессы окисления обеспечивают эффективность этого фитоконцентрата в борьбе с раковыми клетками;

- **Регулирует центральную нервную систему**, улучшает мозговое кровообращение, снижает риск инсульта, повышает концентрацию внимания, способствует сохранению памяти и зрения;

- **Регулирует эндокринную систему и мочеполовые органы**, восстанавливает секрецию гормонов, является эффективным средством лечения заболеваний простаты. Показатель излечившихся по данным исследований США и Канады достигает 80-90%;

- **Регулирует сердечно-сосудистую систему**, артериальное давление, снижает риск инфаркта миокарда и уровень холестерина в крови;

- **Эффективен при лечении сахарного диабета**, является наилучшим диетотерапевтическим средством;

- **Помогает при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**, является эффективным средством лечения полиартрита, артроза, подагры, ревматоидного артрита;

- **Является идеальным энергостимулятором для спортсменов**, активирующим все жизненные процессы организма. Снимает хроническую усталость, повышает умственную и физическую работоспособность. Исследования, проведенные центром допингового контроля Международного Олимпийского Комитета показали, что сосновая пыльца не содержит запрещенных и вредных компонентов. Спортсмены Олимпийской сборной Грузии регулярно принимают «ПИНОЛАН» для достижения высоких спортивных результатов.

Сосновую пыльцу для производства «ПИНОЛАНА» собирают на высоте 1300-1500 м. в **Боржомском национальном парке**,

который является самой большой нетронутой защищенной территорией в Европе. В Боржоме оптимальный климат для формирования целебных свойств сосновой пыльцы: близкий к стерильному воздух, необходимая влажность, высокий уровень ионизации, экологически чистая окружающая среда. В пыльце отсутствуют пестициды, химические и биологические загрязнения, животные гормоны, т.к. опыляется сосна ветром, без участия насекомых. Пыльцу собирают во время созревания желтых сосновых почек, затем в лаборатории происходит отделение пыльцы от почек по специальной методике. В соответствии с технологическим процессом на фармакологическом предприятии «Биотекс» производится сортировка, упаковка и маркировка готовой продукции. «ПИНОЛАН»-сосновая пыльца одобрена лабораторией Центра биорациональных технологий Грузии, имеет ISO сертификат, соответствует требованиям к фитопрепаратам и разрешена к применению всеми соответствующими инстанциями.

Удобная форма капсул облегчает прием средства, научно обоснованная дозировка, современные, соответствующие мировым стандартам стерильные методы сбора, хранения и упаковки позволяют сосновой пыльце «ПИНОЛАН» сохранять биологически активную ценность и лучше усваиваться организмом. Результат применения подобен воздействию стволо-



вых клеток, но при этом нет необходимости вводить чужеродный белок или выделять собственный посредством дорогостоящих процедур.

Пыльца самая ценная часть дерева. Секрет состава сосновой пыльцы кроется в том, что это клетки размножения на тычинках цветов сосны, которые появляются только в конце мая начале июня, собирать пыльцу можно только в течение 2-3 дней, а также ее очень трудно сохранить. При кустарной заготовке сосновой пыльцы, под воздействием солнечных лучей, повышенной влажности и других неблагоприятных факторов в процессе сбора, упаковки и хранения, сосновая пыльца теряет более 80 % целебных свойств, поэтому особенно важно соблюдение технологического процесса.

Исследования на возможную аллергенность сосновой пыльцы показали, что в ней нет белковых веществ – аллергенов! А ведь именно образование в крови антител на эти вещества и является причиной аллергии.

Сосновая пыльца считается единственным комплексным продуктом питания в мире. Она содержит все важные для жизни питательные вещества уникальные по своей природе. Фрукты и овощи, которые мы употребляем в пищу содержат до 90-92% воды и после дегидратации в них остается менее 10% исходного веса. Сосновая пыльца после дегидратации сохраняет 94,7% исходного веса. Таким образом, ее можно считать сверхконцентрированной пищей, не сопоставимой с любыми другими продуктами питания в природе.

«ПИНОЛАН» выпускается в капсулах, в упаковке 60 капсул, каждая капсула содержит 155 мг. натуральной сосновой пыльцы, взрослым дают по 2 капсуле, детям по 1 капсуле в день.

«ПИНОЛАН»

можно приобрести в Тбилиси,
ул. К. Абхази 53 (Леселидзе) «Зеленая Аптека»
Тел: 2.72-43-55

Это первая фитоаптека в Тбилиси

Там можно найти почти все известные лекарственные растения, в том числе и самые редкие.

По вопросам, связанным с приемом сосновой пыльцы, обращайтесь:

Тел: 599-56-14-70 **Нино Джандиери, доктор наук, профессор**

Тел: 599-44-57-77 **Сосо Мдивнишвили, академик**
www.pinolan.ge

Facebook: პინოლანი-ფიტუკის მკვებრი



Евгений Плющенко ЛЕДЯНОЙ КОРОЛЬ

У него миллионы поклонников, готовых носить его на руках, но есть и враги. Однако Плющенко не пытается понравиться всем, а делает то, что сам считает нужным.

Характер у Евгения не то что сильный - железный! Он 20 лет не просто одерживал оглушительные победы, но находил в себе силы снова и снова возвращаться после травм, поражений и дисквалификации.

КОНЫКИ НА ШЕЮ

Мальчику не пришлось выбирать вид спорта: судьба сама преподнесла ему коньки на блюдечке! Четырехлетний Женя Плющенко и его мама гуляли в парке и встретили знакомую с дочкой. У девочки на шее висели коньки, а сама она плакала, не переставая. На вопрос, что случилось, ее мама ответила:

- Да вот, купили коньки, записались на фигурное катание, а она не хочет заниматься! Может, отдашь коньки Жене?

Девочка мгновенно перевесила ненавистные коньки со своей шеи на шею Жени Плющенко. Никто тогда не догадывался, насколько символичным был этот жест! Ну а маме юного фигуриста не оставалось ничего другого, как отвести сына в секцию фигурного катания. Она как раз

была в раздумьях, в какой спорт его отдать, чтобы сын хоть немного закалился и выбрался из бесконечных простуд. Он был худеньким, болезненным мальчиком. «Все ребра видны, никакой рентген не нужен», - шутил участковый педиатр. И настоятельно рекомендовал спорт.

При всей своей худобе Женя был ловким и подвижным ребенком. У него была прекрасная координация движений, гибкость, легкость - и упорство. Все эти качества сполна оценила его первый тренер Татьяна Николаевна Скала. Он тренировался с более старшими ребятами, которые уже год стояли на коньках. Плющенко догнал их всего за несколько месяцев! Впервые вышел на лед в феврале, а в мае уже участвовал в соревнованиях. Не победил, но и не был последним. «Мама, я обязательно стану чемпионом», - заявил тогда спортсмен, которому не было и пяти лет.

ОДИН В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

В 8 лет Евгений перешел к другому тренеру, Михаилу Маковееву, - это уже был профессиональный

уровень. Через год он выиграл областные соревнования, а в 11 лет стал мастером спорта. Ему прочили блестящее спортивное будущее, но тут в его родном Волгограде закрыли Дворец спорта. Тренироваться стало нигде.

Маковеев предложил родителям Жени отправить его в Петербург к знаменитому тренеру Алексею Мишину. Мама поначалу была категорически против. «Ваш сын принадлежит не вам, а Федерации фигурного катания!» - бушевал Маковеев, убеждая ее не лишать мальчика уникальной возможности. В конце концов, родители согласились, и в 11 лет Женя поехал в Петербург.

Через год к Жене переехала мама, они сняли комнатку в коммуналке: жуткая дыра, ужасные соседи. Но на другое жилье денег не было: мама будущего чемпиона даже не могла устроиться на работу, ведь у нее не было питерской прописки. Жили на то, что присылал отец, вкалывавший в две смены. А еще - собирали пустые бутылки, чтобы купить шоколадку или яблоко. «Я тогда уже понимал, что только своим трудом смогу обеспечить нам достойную жизнь», - вспоминает Евгений. - И выкладывался по полной».

В 14 лет он выиграл первый чемпионат мира среди юниоров, получил тогда 10 тысяч Долларов и был невероятно счастлив - наконец-то сможет помочь родителям! Триумфальное восхождение Плющенко началось в 1998 году, когда он, пятнадцатилетний подросток, завоевал бронзу на взрослом чемпионате мира. Но были и поражения.

Главным соперником Плющенко стал Алексей Ягудин, который сначала тоже тренировался у Мишина, а потом ушел к Татьяне Тарасовой. В своей книге «Другое шоу» Плющенко рассказал, как трудно ему было влиться в коллектив фигуристов. Они в основном были из Петербурга или Москвы, столичные, избалованные дети. Он нередко слышал за спиной: «Езжай в свой Волгоград!» Евгений сжимал кулаки и еще сильнее хотел доказать всем, что он - лучший.

ПОБЕДА В КРОВИ

В 2006 году Евгений одержал самую громкую победу за свою карьеру - стал олимпийским чемпионом в Турине, причем опередил своего ближайшего соперника на целых 27 очков! Это невиданный отрыв в фигурном катании. После Олимпиады Евгений решил взять тайм-аут, отдохнуть, набраться сил.

К соревнованиям он вернулся в 2009-м и сразу выиграл чемпионат России и Европы, установил мировой рекорд и нацелился на победу в новой Олимпиаде. Но Ванкувер при-

нес ему разочарование - он стал вторым. Казалось бы, серебряная медаль - это тоже победа, но Евгений воспринял ее как поражение.

На очередной чемпионат мира он не поехал, врачи рекомендовали дать больному колену отдых. Но на коммерческих шоу фигурист время от времени выступал, что возмутило чиновников Международного союза конькобежцев. Хотя Евгений и пытался объяснить, что выступления в шоу не требуют таких усилий, как участие в чемпионате, его все равно дисквалифицировали. Он на целый год был лишен права участвовать в официальных турнирах.

Тогда все думали, что он завершит карьеру. Но он упрямо оставался в спорте, хотя казалось: откуда силы? Как у него, пережившего десятки серьезных травм, получалось побеждать молодых и сильных спортсменов? Да просто победа у него в крови! «Это моя атмосфера: перебороть себя, прыгнуть через голову, - говорит Евгений. - Я люблю дух соревнования, этот адреналин, драйв».

Когда он объявил, что готовится к сочинской Олимпиаде-2014, поклонники возликовали, а недруги сразу стали предрекать поражение. Он тренировался как никогда, выкладывался на двести процентов, чтобы доказать тем, кто в него не верил, - он еще может побеждать. И доказал. Но только отчасти. Полного триумфа не получилось. Евгений прекрасно выступил в командном турнире, благодаря его очкам Россия победила. Болельщики жаждали увидеть его сольное выступление, но за минуту до его начала Плющенко снялся с соревнований из-за сильных болей. Позже выяснилось, что в его позвоночнике сломался шуруп, установленный после травмы. Если бы Евгений в тот момент



Сейчас Плющенко тренирует сына Александра. Впереди у мальчика первые соревнования

вышел на лед и упал, он, скорее всего, остался бы инвалидом на всю жизнь.

За год до Сочи Евгений перенес сложную операцию на позвоночнике: один из дисков, травмированный настолько, что восстановить его было невозможно, заменили на искусственный. После Олимпиады его ждала новая операция - замена поврежденного шурупа, не выдержавшего сверхнагрузок. А через два года врачи обнаружили еще одну трещину в позвоночнике. Если до этого Евгений еще надеялся вернуться к соревнованиям, то после нового диагноза ему пришлось задуматься о завершении карьеры.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА

Спорт - дело сложное, забирающее все силы. Личная жизнь у профессиональных спортсменов всегда на втором плане, поэтому для них особенно важно найти своего человека - понимающего, поддерживающего, умеющего ждать.

В 20 лет Евгений думал, что встретил свою вторую половинку. Ее звали Маша, она была обаятельной, жизнерадостной девушкой, и довольно скоро Плющенко предложил ей руку и сердце. Однако после свадьбы возлюбленную как будто подменили: она стала изводить его ревностью, устраивала скандалы на пустом месте, требовала постоянного внимания. Объяснений об особенностях жизни спортсменов Маша не принимала. «Я через две недели пожалел, что женился», - признавался Евгений. Он подумывал о расставании, но жена забеременела, и спортсмен понадеялся, что все наладится. Надежды оказались напрасными, жизнь в семье стала совершенно невыносимой. В какой-то момент Евгений просто собрал вещи и ушел. Ему пришлось отвоевывать право видеться с собственным сыном, при этом жена сумела добиться, чтобы ребенку дали ее фамилию.

Евгений никого не искал, не планировал снова связываться с кем-то свою жизнь - слишком сильно обжегся в первый раз. Новая любовь нашла его сама. Он поехал в Лондон, чтобы представлять Россию на презентации будущей Олимпиады и попал на грандиозный концерт. Друг Евгения в какой-то момент сказал: «А это продюсер Димы Билана, давай я вас познакомлю». Плющенко приготовился увидеть представителя мужчины, но продюсером оказалась хрупкая милая девушка, при взгляде на которую у него сразу дрогнуло сердце.

Чтобы пробраться к сцене, им нужно было пересечь площадь, заполненную народом, и Евгений взял Яну за руку. «Да, это была любовь с



Женя долго искал ту единственную, которая станет для него верной спутницей. Яна его не разочаровала!

первого взгляда», - признается фигурист. Ее ладонь оказалась в его руке, и он больше не хотел ее отпускать...

Евгений, далекий от шоу-бизнеса, до этого момента понятия не имел, кто такая Яна Рудковская, не знал о ее скандальном разводе с Виктором Батуриным, который тогда был в самом разгаре. Позже друзья пытались его отговорить: «Куда ты лезешь? Зачем тебе это надо?» Но Евгению уже было все равно. Он готов был разделить с Яной все проблемы, помогать ей во всем, поддерживать в трудные моменты. Им пришлось пройти через многое, и в 2008 году они поженились.

Об их паре долгое время говорили: это все игра, просто пиар-проект, чтобы привлечь внимание. Но вопреки всему Женя с Яной уже много лет вместе, а сплетникам пришлось прикусить язык.

В 2013 году у пары родился сын Александр - маленькая копия самого Плющенко. Родители зовут его Гном Гномыч. Мальчик стал звездой чуть ли не с самого рождения - он не только покоряет «Инстаграм», но и снимается в качестве профессиональной модели для модных журналов. В 2016 году, когда малышу было всего три года, он стал первым российским ребенком, появившимся на обложке американского глянца. А недавно Саша встал на коньки, и теперь папа учит его премудростям фигурного катания. В последних новогодних шоу Гном Гномыч уже выступал в качестве полноценного артиста!

В жизни самого Евгения Плющенко наступил новый период: он ушел из большого спорта и решил заняться тренерской работой. «Я счастливый человек, - говорит фигурист. - Мне удалось многого достичь, но главное мое достижение - любящая семья, которой теперь я смогу уделять больше времени».

ХЬЮ ГРАНТ СТАЛ ОТЦОМ В ПЯТЫЙ РАЗ

Элизабет Херли сообщила новость: у ее бывшего бойфренда, 57-летнего Хью Гранта появился еще один ребенок! Она «проговорила» об этом, в ответ на вопрос, не удивляет ли ее количество детей, отцом которых стал Грант за последние несколько лет. «О, да, конечно! Между прочим, на прошлой неделе у него родился уже пятый! И ведь все они появились уже после того, как ему исполнилось 50 лет!»

Как утверждает Херли, отцовство совершенно преобразило Гранта. Заметим: Лиз имеет полное право выносить свои суждения на этот счет, ведь она знает Хью лучше, чем кто-либо другой, поскольку они были вместе целых 13 лет, до того, как расстались в 2000-м. «Он стал совершенно потрясающим отцом. Очень, очень нежным и заботливым! Рождение детей заметно «усовершенствовало» Гранта – он перешел на новую ступеньку развития!» — поведала Херли.

О том, что подруга Гранта — 35-летняя Анна Эберштейн вскоре осчастливит Хью еще одним «чадом», стало известно в январе этого года. Новость о беременности Анны попала в СМИ благодаря маме подруги Гранта. Сюзанна Эберштейн, судья и известный в Шве-



ции политик, поделилась своей радостью со стоковым изданием Aftonbladet. Она сообщила: «Я счастлива! У меня скоро появится еще один внук или внучка. И это произойдет довольно скоро!» Впрочем, догадаться о том, что Анна беременна, можно было и без этого признания. Ведь, когда Грант со своей подругой появился на церемонии вручения «Золотых глобусов», многие заметили, что живот обычно суперстройной подруги актера заметно округлился.

Новый младенец, ни имя, ни пол которого Херли не раскрыла, стал уже третьим совместным ребенком Гранта и Эберштейн. Осенью 2012-го она родила ему сына Джон Мунго. А в декабре 2015-го Анна подарила Гранту еще одного ребенка, девочку. Впрочем, на этот раз Грант и Анна предпочли сохранить имя своего «чада» в тайне. Кроме того, у Хью есть еще двое детей – от китайки Тинглан Хонг. В 2011-м Хонг родила ему дочку Табиту, а год спустя (когда актер ненадолго с ней воссоединился) – сына Феликса. Любопытно, что обе мамочки – Анна и Тинглан вынашивали сыновей для Гранта практически одновременно.

СКОНЧАЛСЯ ОЛЕГ ТАБАКОВ



Народный артист СССР Олег Табаков скончался в Москве на 83-м году жизни после продолжительной болезни.

Олег Табаков - актер театра и кино, режиссер, педагог. Ему присвоено звание народного артиста СССР, он лауреат Государственных премий СССР и РФ, многочисленных театральных и кинопремий. Табаков - полный кавалер Ордена «За заслуги перед Отечеством», член Совета по культуре и искусству при президенте России. Он возглавлял два театра - МХАТ имени Чехова и Театр под руководством Олега Табакова. Также возглавлял Московскую театральную школу/колледж

Олега Табакова для одаренных детей.

При этом Табаков оставался действующим актером, он снялся в более чем 100 фильмах, количество театральных постановок также приближалось к этому числу. Голосом Табакова говорит кот Матроскин - персонаж из популярных мультфильмов об обитателях Простоквашино.

На вопрос о том, что он считает основным достижением в жизни, Табаков отвечал, что самым главным для него было «воспитать учеников». Счастлив он был и от того, что на свет появились четверо его детей, последний ребенок родился, когда Олегу Павловичу был 71 год.

РОБИН РАЙТ ТАЙНО ВЫШЛА ЗАМУЖ

Многие медийные личности предпочитают сочетаться законным браком «тайно», то есть, без помпезных церемоний и громких заявлений в прессе о помолвке. По сообщениям западных СМИ, так и поступила актриса Робин Райт. Пока ее бывший муж Шон Пенн, предположительно, ходит на свидания с бывшей женой Джонни Деппа Эмбер Хёрд, Робин, предположительно, вышла замуж за своего бойфренда Климента Жиро.

Глазастые журналисты разглядели одинаковые кольца на безымянных пальцах Робин и Климента во



время футбольного матча «Реал» - «ПСЖ» и сделали соответствующие выводы. Представители актрисы пока не подтвердили эту информацию, но и не опровергли ее.

УМЕР ЮБЕР ДЕ ЖИВАНШИ

Французский модельер маркиз Юбер Джеймс Марсель Таффен де Живанши скончался во Франции в возрасте 91 года.

Свой модный дом Живанши открыл в 1952 году в возрасте 25 лет, став самым молодым на тот момент кутюрье в истории французской моды. Известен, в числе прочего, как любимый дизайнер киноактрисы Одри Хэпберн и вдовы президента Кеннеди Жаклин Кеннеди-Онассис.

Юбер де Живанши был отпрыском аристократической фамилии и правнуком французского живописца Пьера-Адольфа Бадена. Учился у модельеров Скъяпарелли, начинал работать ассистентом в ателье Кристобая Баленсиаги. Стиль Живанши эксперты определяли как «сдержанную и романтическую элегантность». Именно это качество его одежды нравилось знаменитым клиенткам.



Исправляя ошибки

Увидеть себя однажды со стороны - полезный урок. Действует отрезвляюще! Сразу хочется поменять что-то в жизни и исправить прежние ошибки.

Правду говорят: любовь слепа. Вот и Ира не замечала недостатков в своем женихе до самой свадьбы. И только когда они стали жить вместе, ей начали открываться неприглядные стороны характера и воспитания избранника. Максим был мелочным, инфантильным и эгоистичным, но хуже всего оказалась его зависимость от матери.

НАДО ТЕРПЕТЬ...

В первый раз Ира столкнулась с противостоянием свекрови буквально через неделю после свадьбы. Та пришла, как обычно, без предупреждения, открыла дверь своим ключом и стала свидетелем мелкой стычки молодоженов. Ира требовала, чтобы муж прекратил разбрасывать свои вещи по квартире и складывать их в шкаф, а Максим вло отбивался.

- Что ты за жена, если не можешь убрать вещи? - сурово спросила свекровь. - Ты женщина, твоя обя-

занность содержать квартиру в порядке.

Девушка хотела возразить, но прикусила язык. Спорить со свекровью - себе дороже, так мама учила. А с Максимом она разберется потом, без свидетелей.

Однако у нее так и не получилось приучить мужа к порядку. Ему было наплевать на то, что Ира так же, как он, устает на работе. Благоверный приходил домой, требовал горячий ужин и привычно швырял носки и рубашки куда попало.

Сочувствия от Максима тоже было не дожидаться. Если вдруг Ира сваливалась с высокой температурой и ломотой в суставах, она оставалась один на один со своей болью. Муж был равнодушен к ее страданиям, а на все просьбы жены отвечал примерно одинаково:

- Прими таблетку или вызови врача, я-то чем могу тебе помочь?

Он даже чая не желал ей налить, только беспомощно разводил руками и говорил, что все равно не най-

дет заварку и обязательно разобьет чашку.

- Ты лучше сама как-нибудь, ладно? И мне налей заодно. Мама говорит, что при простуде полезно двигаться, а не валяться в постели.

Зато когда недомогание чувствовал Максим, Ире приходилось быть при нем неотлучной сиделкой, исполняя любые капризы.

- Больные жены никому не нужны, от больных жен мужа гуляют, - отчитывала свекровь, когда Ира пыталась ей жаловаться. - Не показывай свои болячки, терпи. Ты женщина!

Девушка терпела всегда, даже когда забеременела. Она стойко переносила токсикоз и перепады давления, не просила мужа помочь ей с покупками или уборкой, делала все сама. Только однажды показала свою слабость - дело было незадолго перед родами.

- Мама ждет нас в гости, - сообщил Максим.

Как на грех, в тот день у Иры сильно болела спина, ноги просто отказывались идти. Хотелось лежать неподвижно, с закрытыми глазами и ни о чем не думать.

- Мама говорит, что беременность - это не болезнь, а естественное состояние женщины, - рассердился муж.

Ира вздохнула и принялась собираться в гости к свекрови. Надо терпеть...

КОПИЯ ОТЦА

Рождение сына мужа не изменило. Хуже того, его раздражали плач ребенка и вид располневшей после родов супруги, он стал частенько задерживаться после работы. В конце концов, Ира узнала о его изменах, не сумела простить и подала на развод.

- Ну и дура, - заявила свекровь. - Все мужики гуляют, надо было просто перетерпеть. Может, передумаешь?

Наверное, у Иры окончательно истощился запас терпения, потому что она не передумала.

Растить сына в одиночку было трудно, денег вечно не хватало. Максим платил алименты, родители помогали, но все равно приходилось подрабатывать, чтобы Олежек ни в чем не нуждался. Она чувствовала себя виноватой за то, что лишила ребенка отца, поэтому старалась дать сыну все самое лучшее.

- Зачем купила Олежке такие дорогие кроссовки? - укоряла мама. - Он еще ребенок, нога быстро растет, можно было найти обувь попроще.

Но Ира только отмахивалась. Некоторые дети в школе носили

дорогие вещи, и ей хотелось, чтобы на их фоне ее сын не чувствовал себя обделенным.

Учился Олег средне, поэтому Ира наградила его денежной премией за каждую пятерку.

- Зачем балуешь ребенка деньгами? - сердилась мама.

- Не балую, а поощряю. У него должен быть стимул, чтобы хорошо учиться.

Сын рос, взрослел, а Ира не замечала, что воспитывает практически копию его отца. Олег точно так же разбрасывал вещи, требовал для себя самого лучшего и даже не думал помогать матери. Но для нее он был самым лучшим, драгоценным сыночком, солнышком, на котором она не видела пятен. Любовь слепа... Подумаешь, не убирает за собой - ей нетрудно, сама уберет. Не помогает по дому? Глупости, ребенку нужно учиться, а не тратить время на женские дела. Не заварил чай, когда мать заболела? Так она сама не попросила, даже не рассказала о своем недомогании - незачем мальчику отвлекаться на ее болячки, подумаешь - простуда!

ПОМОЩЬ, ОТКУДА НЕ ЖДАЛИ

Ира долго считала сына ребенком, поэтому очень удивилась, когда однажды он заявил, что встретил девушку, на которой хочет жениться. Сначала она не могла в это поверить, а потом вдруг почувствовала жгучий укол ревности - в жизни обожаемого сыночка появилась женщина, которой он будет дарить свою любовь!

- Мы уже подали заявление в загс, и Наташа будет жить у нас, - объявил Олег.

- Почему до свадьбы? Может, лучше подождать? - Ира попыталась оттянуть неприятный момент поселения невестки в квартире.

- Чтобы не платить лишние деньги за жилье, - объяснил сын.

Девушка была иногородней, работала медсестрой в клинике и снимала комнату в коммуналке. Ира готовилась к худшему. Представляла себе хамоватую лимитчицу, которая окрутила ее сына ради прописки, и заранее настраивалась противостоять наглой девице. Но реальность не имела ничего общего с ее представлениями. Наташа оказалась милой, тактичной и хорошо воспитанной девушкой. К будущей свекрови она относилась с уважением, старалась не нарушать привычный уклад в доме и быть полезной. Стоило Ире взяться за тряпку, девушка тут же мягко, но настойчиво предлагала свою помощь:

- Лучше отдохните, я сама уборку, мне нетрудно.

После ужина она первая бросалась к раковине с грязной посудой.

- Я помогу, вы лучше телевизор посмотрите.

Однажды Ира разболелась и чувствовала себя ужасно. Лежала с высокой температурой, горло раздирали сухой кашель, виски ломило от боли. Не было сил даже на то, чтобы встать и отыскать таблетки в аптечке. Сын был дома, но звать его не стала - не привыкла просить о помощи. Хорошо, что Наташа пришла с работы пораньше. Она мигом оценила ситуацию и начала действовать - сделала укол, поставила компресс, заварила травяной чай... Ее хлопоты были приятными, они успокаивали и дарили облегчение. Вскоре боль отступила, и Ира спокойно заснула. Но перед сном успела подумать, что если бы не присутствии Наташи, ей бы пришлось болеть в одиночестве, не рассчитывая на чью-то помощь. В тот момент в ее голове впервые промелькнула мысль о том, что она, возможно, неправильно воспитывала своего сына.

ОТГОЛОСКИ ПРОШЛОГО

Если бы Наташа была чужой невесткой, Ира с чистой совестью похвалила бы девушку. Но это была избранница ее ненаглядного сыночка, поэтому она не доверяла первому впечатлению и ждала подвоха. И однажды, как ей показалось, дождалась.

В тот день Ира вернулась домой уставшая и раздраженная. Хотелось посидеть в тишине с чашкой чая, расслабиться и отдохнуть. Но из комнаты сына доносились громкие голоса, похожие на ссору. Женщина насторожилась и приникла к двери, чтобы не пропустить ни слова.

- Сколько можно, когда ты уже научишься убирать за собой? - возмутилась Наташа. - Почему у постели ночного дежурства должна собирать твои грязные носки и тарелки? Что за эгоизм?

Олег что-то отвечал, оправдывался, в его голосе слышалось недовольство.

Ира почувствовала, как заломило в висках, ярость поднялась в ней горячей волной и готова была выплеснуться, сметая на своем пути обидчиков сына.

- Да что ты за жена, если не можешь убирать за мужем? - воскликнула она, ворвавшись в комнату сына. - Ты женщина, твоя обязанность содержать квартиру в порядке!

Олег торжествующе усмехнулся, а Наташа поникла, ее губы задрожали от обиды, в глазах блеснули слезы. В тот момент Ира вдруг увидела себя со стороны и устыди-

лась. «Что же я делаю, - подумала она. - Наступаю на те же грабли, становлюсь похожей на свою свекровь!»

Она тут же прикусила язык, ругая себя за несдержанность. Ведь Наташа права, Олег действительно вырос избалованным и эгоистичным, и виновата в этом она одна! Ира вышла из комнаты и мысленно дала себе слово, что больше никогда не будет вмешиваться в отношения сына и невестки. Если уж ей самой не удалось воспитать Олега правильно, пусть ее ошибки попробует исправить Наташа. Отныне она не будет ей мешать.

СОЮЗНИЦЫ

После свадьбы молодые решили жить отдельно, Ира не возражала. Пусть учатся жить самостоятельно, сами строят свою семью, так будет лучше. Она частенько заглядывала к ним в гости, наблюдала за сыном и видела в нем перемены, которые приятно удивляли. Олег будто сразу повзрослел, стал более серьезным и ответственным. Ира радовалась и понимала, что это заслуга Наташи.

Однажды она пришла к молодым с самого утра, чтобы помочь приготовить праздничный стол. Ожидались гости, поэтому хлопот было много. Ира резала овощи и с удовольствием наблюдала за ловкими руками невестки, которая успевала делать несколько дел одновременно. В этот момент на кухню заглянул сын.

- Наташ, скоро гости придут, погладь мне рубашку.

- Дорогой, ты же видишь, я занята, погладь сам.

Олег надулся и с обиженным видом повернулся к матери.

- Mam, погладь...

- Ты давно не маленький, сам погладьши, - ответила Ира.

- Сговорились... - пробурчал сын.

Ира поймала лукавый взгляд невестки и усмехнулась. В этот момент она почувствовала, что они союзники, и это чувство оказалось приятным.

В духовке томился гусь с яблоками, на столе дожидались своего часа румяные пироги, Наташа украшала салат зеленью, а сын в комнате сам гладил свою рубашку и что-то напевал себе под нос. Все было правильно и хорошо, как и должно быть в счастливой и дружной семье. Восторго Ира видела в своих мечтах. Ей хотелось сказать невестке что-нибудь приятное, но все слова вдруг показались лишними. Вместо этого она подошла и крепко обняла Наташу за плечи.



Диагноз: НЕРВНЫЙ ТИК

Тики - довольно распространенное заболевание нервной системы детей. «Навязчивые движения» проявляются у них в возрасте от 2 до 18 лет.

Какими бывают нервные тики, почему они возникают и как с ними бороться, объясняет врач высшей категории, кандидат медицинских наук, невролог Марина Николаевна Юдина.

КАК РАСПОЗНАТЬ НЕРВНЫЙ ТИК?

Тики - непроизвольные сокращения мышц, чаще всего лица и конечностей (моргание, поднимание бровей, подергивание щеки, угла рта, пожимание плечами, вздрагивания и пр.). Бывают также вокальные тики (покашливание, посапывание, хмыканье, шмыганье), ритуальные (ходьба по кругу) и тики генерализованной формы (когда у одного ребенка имеется не один тик, а несколько, и они как бы «гуляют по телу»: сегодня он моргает, а завтра - пожимает плечами).

Все виды тиков ребенок может намеренно воспроизвести и частично контролировать. Они не возникают при произвольных движениях (например, при поднятии чашки и во время питья из нее) и значительно ослабевают, даже могут полностью исчезнуть, во время игры. Но, как только чадо теряет интерес к своей деятельности, тики вновь появляются.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

По сути, не один ребенок не защищен, ведь причин возникновения тиков - множество. Нередко их образованию предшествуют острые вирусные инфекции. К примеру, длительные лор-заболевания способствуют появлению навязчивых покашлива-

ний, посапываний, хмыканья. Спровоцировать тики могут конфликты в семье, повышенная требовательность к ребенку или, напротив, дефицит общения с малышом. Но основные причины - испуг, стрессы, конфликты с ровесниками. Причем у мальчиков тики возникают намного чаще.

Как правило, взрослые не знают, что послужило толчком. Для всех, кроме ребенка, внешняя ситуация кажется обычной. Малыш не рассказывает о своих переживаниях, но становится более требовательным к близким, ищет с ними тесного контакта, требует постоянного внимания. Учащаются гортанное покашливание, которое сходно с такими звуками, как хмыканье, причмокивание, сопение и пр., возникающие во время задумчивости, смущения. Возникают или усиливаются движения в руках - перебирание складок одежды, накручивание волос на палец. Эти движения непроизвольны и бессознательны, усиливаются при волнении и напряжении.



Нередко после курса массажа у ребенка частично или полностью исчезают проявления нервного тика

ПЕРЕДАЕТСЯ ЛИ ЭТО ПО НАСЛЕДСТВУ?

По наследству передается лишь предрасположенность к тикам. Спусковым же крючком может послужить все, что угодно, - плохая экология, несбалансированное питание, увлечение компьютерами, просмотр мультфильма...

НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ТИКИ?

Главное - выявить и по мере возможности устранить причины появления нервного тика. Или хотя бы постараться научить малыша по-другому реагировать на источник стресса. Ребенка нужно обязательно показать неврологу, ведь в некоторых случаях тики - первый симптом более тяжелого неврологического или психического заболевания. Нелишним будет параллельно обратиться к психотерапевту, который сможет проанализировать, нет ли дома, в детском саду или в школе каких-то психотравмирующих факторов. Лечение тиков, возникших в результате стресса или переживания, должно быть направлено на снятие внутреннего и внешнего напряжений у ребенка. Для этого подойдут общеукрепляющие, успокаивающие средства, массаж, ванны. Неплохо зарекомендовала себя внутрисемейная психотерапия. А вот с медикаментами нужно быть осторожнее. У препаратов, воздействующих на нервную систему, могут быть побочные действия.

Основная схема лечения устанавливается в зависимости от выраженности нервного тика: иногда достаточно нормализовать режим дня, уменьшить нагрузку ребенка, убрать внешний раздражитель, пропить курс витаминов. В некоторых случаях требуются медикаментозное лечение, прием антидепрессантов.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ТЕРАПИЯ?

Продолжительность медикаментозной терапии - около полугода. Затем доктора медленно уменьшают дозу препарата вплоть до полного отказа от него. Если тик появился в возрасте 6-8 лет - прогноз благоприятен. Такие нарушения со временем проходят бесследно. А вот более раннее появление тиков, когда малышу от 3 до 6 лет, настораживает: они, увы, могут мучить ребенка до подросткового периода.

В целом, заболевание может длиться от нескольких часов до многих лет. Причем выраженность тиков может меняться в зависимости от времени года, суток, настроения, характера занятий. Очень важно не пытаться заставить ребенка усилием воли прекратить проявление тика. Это только усугубит проблему и ухудшит состояние нервной системы малыша.

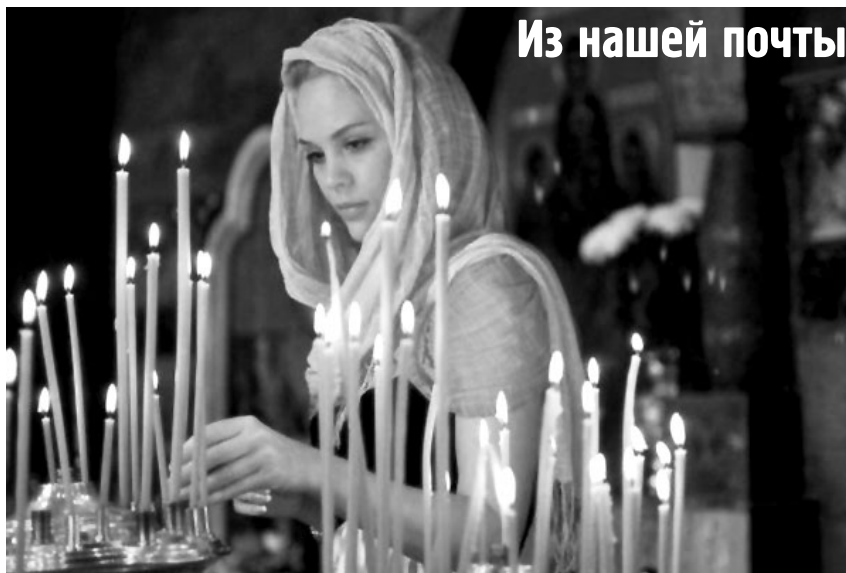
Сколько раз в день нужно молиться?

Есть ли какие-то предписания, в которых говорится, сколько именно молить нужно творить в течение дня?

Лариса Бестужева.

Обязательными считаются утренняя и вечерняя молитвы. Первая настраивает на день грядущий, в ней можно выразить все свои чаяния и просьбы. А вторая, творимая вечером, возносит благодарность за прожитый день. Также следует читать молитвы до и после принятия пищи. Все остальное остается на усмотрение человека. Никто не может его заставить молиться чаще или, наоборот, посоветовать ему делать это реже. Ведь все, что касается данного вопроса, должно исходить от сердца и определяться собственными желаниями верующего.

Жизнь некоторых людей пронизана молитвой. Они творят ее постоянно, живя рука об руку с Богом. Выходя из дома, мысленно просят благословения, в трудные минуты надеются на помощь, постоянно благодаря за то, что уже даровано свыше. Но к подобному нужно сознательно прийти. Нельзя заставить себя насильно жить с молитвой. Если есть желание за что-то поблагодарить Господа или попросить о чем-то - нужно творить молитву. Если его нет - лучше не стоит делать что-либо через силу. Молитва не должна быть обузой, это главное.



Как узнать, услышана ли просьба?

Мне всегда было интересно: как молитва доходит до того святого, которому обращена? Ведь ежесекундно молятся миллионы людей!

Раиса М.

Знать, как именно доходят человеческие молитвы, просьбы, чаяния до святых и самого Господа Бога, мы не можем. Простым смертным этого не дано, по крайней мере, при жизни этот вопрос для большинства точно останется открытым. Единственное, что остается, - вера, которой не нужно знание.

Распространено мнение о том, что молитвы до святых доносят ангелы - Божьи посланники. Именно благодаря им никакой путаницы не может быть: молитва конкретного человека доходит до определенного святого. Обычно, когда его слова услышаны, верующий испытывает облегчение, умиротворение, душевное успокоение.

Самый верный способ знать, что молитва услышана, - творить ее искренне, от всего сердца. Не думать о том, когда все просьбы претворятся в жизнь, уметь проявлять терпение и ждать. Считается, что самая сильная молитва, которая сразу восходит к Господу, - та, которая совершается в храме или намоленном месте. Это объясняется самим местом и тем количеством людей, которые одновременно транслируют свою веру и принятие Господа Бога.

Одно ясно: не стоит сомневаться в том, что каждая молитва бывает услышана. Стоит вспомнить хотя бы слова святой матроны Московской, которая говорила молящимся: «Я буду вас видеть, слышать и помогать вам».

Почему в храмах нельзя сидеть?

Давно заметила, что в православных храмах не приветствуется сидение, хоть там и есть скамейки. Но почему?

Дарья.

Скамейки имеются практически во всех храмах, а это значит, что сидеть на них можно, это не воспрещается. Никто не должен делать замечаний сидящему человеку, ведь невозможно узнать, не спросив напрямую, почему он сидит. Сидение допускается для больных людей или чувствующих недомогание, для беременных женщин, пожилых людей, маленьких детей, которым сложно отстоять всю службу. Некоторые заранее приходят с собственными раскладными стульчиками и ставят их в стороне. Им важно быть на службе, даже если стоять и полноценно молиться они не в состоянии.

Совсем другое дело - здоровый человек. Он приходит в храм Божий не посидеть и отдохнуть, а пообщаться с Господом, отдать ему дань, принести жертву в каком-то смысле. Молитва - это труд, и постоять во время нее вполне по силам здоровому человеку. В конце концов, если сделать это сложно, то обязательно отстаивать всю службу. Позволительно сделать перерыв, выйти подышать свежим воздухом или приходиться в храм, постепенно увеличивая время пребывания в нем. Ведь главное - не сам факт посещения церкви, а процесс молитвы.





У мужчины депрессия... ЧЕМ ЕМУ ПОМОЧЬ?

Женщины стремятся поделиться своими проблемами, мужчины, наоборот, не признаются в них. Вот почему определить, что у любимого депрессия, бывает не так просто.

Мужская депрессия чаще всего похожа на что угодно, только не на депрессию. Женщина, находящаяся рядом с ним, ломает голову: что же происходит с любимым? Предлагает ему помощь, но совсем не ту, в которой он нуждается...

КОГДА ЗВЕРЬ В «ПЕЩЕРЕ»

Если вы заметили у любимого одно или несколько проявлений, описанных ниже, можете смело бить тревогу!

1. Замыкается в себе

Мужчина по природе своей неразговорчив, а тут вообще перестает делиться своей жизнью. Как будто уходит в глубокую пещеру, где его никто не найдет. На все вопросы выдает короткие ответы, на контакт не идет, просит оставить его в покое.

2. Сильно устает

Усталость, длящаяся больше двух-трех недель и не связанная с конкретными событиями в жизни (сдача годового отчета, запуск бизнес-проекта), должна настораживать. Возникает вопрос: на что тратит свои силы мужчина? Ответ

прост: на внутренние терзания, сомнения, страхи и проблемы.

3. Придирается к мелочам

Раньше он мог промолчать про пересоленный суп или плохо проглаженную рубашку, но сейчас любая мелочь способна вывести его из себя. Под горячую руку попадают все: жена, дети, домашние животные. Подобная ситуация должна особенно насторожить тех жен, чьи мужья раньше были примерными домочадцами и не позволяли себе подобных выходов.

4. Злится без повода

Когда мужчина находится в депрессии, он ощущает, как его мужественность буквально утекает сквозь пальцы. Чтобы вернуть утраченный баланс, он может вести себя более грубо, чем обычно. Позволять колкости, обидные замечания, вспышки гнева. Часто в таких случаях мужчины отталкивают близких, которые стремятся им помочь: «Не лезь ко мне, у меня все в порядке!»

5. Совершает глупости

Мужчинам сложно выражать свои эмоции, поэтому, часто единственным выходом для них становится

совершение безрассудных поступков. Находясь в депрессии и желая встряски, они могут лихачить за рулем, выпивать больше, чем обычно, спускать деньги на нелепые покупки, игры и т.д.

Менее явными, но все же значимыми признаками депрессии могут стать: снижение интереса к сексуальной жизни, резкая потеря или набор веса, ухудшение сна, чрезмерная тревожность, мнительность, потеря аппетита, нежелание следить за собой.

ХОЧУ ТЕБЕ ПОМОЧЬ, НО...

К сожалению, зачастую женщины, желая помочь, достигают обратного эффекта. А все потому, что действуют неверно. К примеру, однозначно не стоит делать по отношению к мужчине, находящемуся в депрессии, следующее.

- Вызывать на откровенность: «Расскажи мне, что тебя тревожит, открой мне свое сердце». Мужчине нужно пережить сложный период внутри себя. Как правило, принудительная помощь извне воспринимается в штыки.

- Попытаться развеселить: «Ну что ты куксишься? Пойдем в кино/кафе/к друзьям!» Не хочет - значит, его надо оставить в покое.

- Вызывать к мужскому началу: «Ты же мужчина! Так чего раскис!» Прежде всего ваш любимый - человек, а значит, ему не чужды человеческие эмоции.

- Ставить ультиматумы: «Или ты возьмешь себя в руки, или я...» У мужчины и так проблемы, а тут еще вы со своим выбором!

- Обвинять: «Пока ты в своей депрессии, у нас начались финансовые проблемы!» Подобные увещевания не вызывают желания действовать.

А КАК ПРАВИЛЬНО?

Удивительно, но мужчине, который находится в депрессии, нужно немного. Он ждет от своей второй половины поддержки, безусловной любви и ощущения, что для своей женщины он остается самым сильным и единственно лучшим.

Стоит дать мужчине побыть наедине с самим собой: ему это необходимо. А когда он почувствует, что нуждается в верном плече, - оказаться рядом и подставить его. Попытаться придумывать специальные развлечения, отдых - пустая трата времени. Лучше позволить любимому проводить дни так, как он сам желает.

СОВЕТ

Добавьте в рацион питания мужа продукты, повышающие выработку серотонина – гормона радости. Это шоколад, бананы, мандарины и апельсины, орехи.

Отношения с женатым мужчиной всегда считались табу. Любовниц презирали, осуждали, а когда-то даже сажали в тюрьму. И тем не менее, подобные романы были, есть и, увы, будут.

Когда женщина влюбляется в чужого мужа, она, разумеется, надеется на хеппи-энд. Помните хорошенькую героиню из фильма «Иван Васильевич меняет профессию»? «Якин бросил свою кикимору и уговорил меня лететь с ним в Гагры» - примерно так любовницы и представляют свое счастье. Но статистика сурова - лишь 15% мужчин бросают жен ради любовниц. Расклад явно не в пользу «другой женщины».

БЕЗ БУДУЩЕГО

Как сказала одна отчаявшаяся жена о своем гуляке-муже: «Да что все эти девки на него вешаются? Им что, мало свободных мужиков?» Увы, демографическая ситуация в нашей стране такова, что свободных, непьющих, работающих, заботливых и здоровых мужчин действительно не хватает. Особенно, если женщине уже за тридцать или за сорок. Она ждала своего принца, но так и не дождалась. Она понимает, что молодость ускользает, а достойных кавалеров - кот наплакал. И тут появляется Он. Умный, интересный, умеет ухаживать, знает, как обворожить женщину. Есть, конечно, маленькая неувязочка - принц женат. Но если женщина устала быть одна, то она согласна закрыть глаза на этот недостаток. Если бы вокруг нее водили хороводы свободные парни - тогда другое дело. А на безрыбье сойдет и чужой муж. Мужчины отлично чувствуют это женское отчаяние и эксплуатируют его по полной. Они будут кормить влюбленную женщину «завтраками» и держать ее на крючке, обещая развестись и жить вместе долго и счастливо.

В объятиях женатых мужчин женщина бросает не только страх одиночества, но и страх отношений. Возьмите, например, Надю из «Иронии судьбы». Помните, как она с грустью рассказывала о романе с женатым человеком? «Встречались два раза в неделю. В течение десяти лет. А по субботам и воскресеньям я оставалась одна». Вы только вдумайтесь: десять лет! Потом героиня встречает Ипполита - мужчина видный, солидный, намерения у него самые серьезные. Он, конечно, не лишен недостатков, но у кого их нет? А героиня саботирует эти отношения, увлекшись заезжим московским гостем. Очень похоже на то, что серьезные отношения с реальным мужчиной ей не очень-то и нужны.



РОМАН С ЖЕНАТЫМ: хороший шанс или ловушка?

БЕЗ ОТНОШЕНИЙ

«Боязнь отношений» - это реальная проблема тех женщин, которые росли в неполных или дисфункциональных семьях. Отца либо не было, либо он был отвратительным примером того, какими бывают мужчины: пил, поднимал руку на жену, изменял, не занимался детьми и домом, вообще не заботился о семье. Неудивительно, что в такой обстановке у девочки вырабатывается стойкая неприязнь к отношениям с противоположным полом. Но природа берет свое, и тогда женщина влюбляется в мужчину, который кажется вполне «безопасным». Чужой муж для нее действительно не опасен. Он, скорее всего, не уйдет от своей жены, и не придется строить с ним реальные отношения.

Разумеется, такие решения принимаются на подсознательном уровне. Женщина может убеждать себя, что просто ждет, пока любимый «бросит свою кикимору». На самом деле, она раз за разом будет выбирать недоступных мужчин из-за боязни реальных отношений.

БЕЗ ПОТЕРЬ

Но есть и более позитивные сценарии развития подобных историй. Скажем, мужчина и так находился на грани развода, а тут вдруг встретил женщину, которая его понимает и ценит. На фоне постоянных скандалов с женой, отношения с любовницей кажутся ему тихой гаванью, поэтому мужчина может принять решение уйти из семьи. Но любовница здесь будет не причиной, а лишь катализатором такого поступка. Вот только как понять: действи-

тельно ли отношения в законной семье изжили себя и развод - лишь дело времени? Все женатые рассказывают трагические истории о том, что с женой у них уже давно нет близкой связи, а вместе они живут только ради детей, ипотеки или высоких моральных принципов. Этим рассказам хочется верить и надеяться на лучшее, но гарантий здесь нет и быть не может. Наименьшими потерями отделяются те женщины, которые сами себе ставят жесткие сроки: если в ближайшие N месяцев мужчиной не выполнен своих обещаний, значит, ловить тут нечего. Хотя воплотить это разумное решение в жизнь бывает нелегко.

БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Еще есть целая категория женщин, которые сознательно выбирают в любовники женатых мужчин. Это, как правило, взрослые дамы, которые уже успели побывать замужем, разочаровались и теперь сосредоточены исключительно на себе. Им не нужен мужчина «на полный рабочий день». К представителям сильного пола они вообще относятся довольно потребительски: заняться сексом, иногда выбраться в ресторан, развлечься, съездить вместе на отдых - вот что ей нужно. Грязные носки, борщи, грядки на даче - пусть всем этим занимается законная жена. «Другой женщине» достаются комплименты, развлечения и хороший секс. Ну а большего ей и не хочется. Если любовник решит разрушить семью и уйти к ней, она лишь удивленно поднимет брови и отправится на поиски другого мужчины с менее серьезными намерениями.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-10)

За исключением Паркера, который искренне улыбнулся ей в ответ, и старого Сайруса Фортелла, окинувшего ее похотливым взглядом, хор ответов вежливых приветствий прозвучал крайне сдержанно, отчасти, от сознания собственной власти, отчасти, благодаря тому простому факту, что Мередит постоянно убеждала и уговаривала их вложить прибыли «Бенкрофт» в расширение сети, вместо того, чтобы выплачивать держателям акций, включая их самих, большие дивиденды. Однако больше всего они были холодны потому, что Мередит представляла собой загадку, и они не понимали, как с ней обращаться. Хотя она была исполнительным вице-президентом, но не входила в совет директоров, и, следовательно, они стояли выше по рангу. С другой стороны, она была прямым потомком основателя компании и имела право на подобающие ей почтение и уважение. Однако собственный отец, президент компании, относился к ней с холодной терпимостью, но только и всего. Ни для кого не было секретом, что он вообще не желал видеть дочь ни в какой должности, но все видели также, какой успех имеют все ее начинания и насколько велик ее вклад в процветание фирмы. В результате этого, члены совета директоров, как всякие сделавшие успешную карьеру, уверенные в себе мужчины в подобной ситуации, становились раздражительными и нервничали, поддавшись нерешительности. Сознывая, что именно Мередит была причиной всех неприятных ощущений, они очень часто относились к ней с ничем не оправданной враждебностью.

Мередит понимала все это, но не позволяла их недовольным физиономиям сбить себя с толку. Заняв место в конце стола, где был установлен проектор, она ожидала разрешения отца начинать.

— Поскольку Мередит здесь, — объявил он тоном, ясно позволяющим предположить, что из-за ее опоздания совещание задерживается, — думаю, можно переходить к делу.

Мередит краем уха слушала, как зачитывают протокол предыдущего совещания, но внимание ее было устремлено на архитектурный макет магазина в Хаустоне, привезенный Филлис. Глядя на великолепное здание в испанс-

РАЙ

ком стиле, она почувствовала, как улучшается настроение и растет уверенность в себе. Участок был идеальным местом для новой сети магазинов «Бенкрофт», и близость к «Гелерии» обеспечит успех, как только новый универсам откроет двери.

Когда протокол был зачитан и принят, Нолан Уилдер, председатель совета, официально объявил, что Мередит собирается представить окончательную смету и проект хаустонского магазина на одобрение директоров.

Двенадцать идеально причесанных мужских голов повернулись к девушке. — Джентльмены, — начала она, подходя к проектору, — надеюсь, все успешно как следует рассмотреть макет?

Десять человек кивнули, отец бросил взгляд в сторону макета, но Паркер спокойно рассматривал невесту с полугорделивой, полунеодоуменной улыбкой, которая всегда появлялась на его губах, когда он видел Мередит за работой, словно не мог представить, каким образом и почему она настаивает на том, чтобы заниматься этим. Правда, Паркер был явно доволен ее успехами. Его положение банкира Бенкрофтов давало ему право на место в совете директоров, но Мередит знала, что не может всегда рассчитывать на его поддержку. Он был крайне независим и беспристрастен, и Мередит уважала его за это.

— Мы уже обсуждали большую часть сметных цифр, — сказала Мередит, потянувшись к выключателю. — Так что я попытаюсь закончить показ этих слайдов как можно быстрее.

Она нажала кнопку на дистанционном управлении проектора, и первый слайд с цифрами приблизительной стоимости нового магазина скользнул на место.

— Как мы решили, универсам в Хаустоне должен иметь площадь около трехсот тысяч квадратных футов. Приблизительная сметная стоимость — тридцать два миллиона долларов, что включает в себя здание, арматуру, сантехнику, автостоянку, освещение — словом, все. Земля, которую мы намереемся приобрести у «Торп девелопмент», обойдется еще от двадцати до двадцати трех миллионов, в зависимости от исхода наших переговоров с ними. Кроме того, необходимо еще двадцать миллионов на мебель и обстановку.

— То есть, максимум семьдесят пять миллионов, — перебил один из директоров, — но вы просите нас утвердить расходы в семьдесят семь.

— Остальные два — на покрытие организационных расходов, — пояснила Мередит, — то есть, грандиозную церемонию открытия, рекламу и так далее.

Она нажала кнопку и на экране появился следующий слайд с гораздо более высокими цифрами.

— Здесь показаны расходы на готовый комплекс. Как вы знаете, я выступаю за строительство не только магазина, но и всего комплекса зданий.

Дополнительная стоимость — пятьдесят два миллиона, но мы все вернем, сдавая остальные торговые точки другим владельцам.

— Вернем, но не сразу, как ты считаешь, Мередит, — раздраженно заметил отец.

— Разве я так предполагала? — вежливо удивилась Мередит, отлично зная, что ничего подобного не высказывала. Улыбнувшись Филипу, она позволила себе всего несколькими минутами напряженного молчания упрекнуть его за несправедливость и нетерпение. Это был самый эффективный способ дать ему понять, как он резок и неразумен. Но тем не менее, его голос звучал сухо, сдержанно, как это часто бывало с того дня, когда случился сердечный приступ, и Мередит подавила острый укол тревоги.

— Мы ждем, — предупредил Филип. Спокойным, рассудительным тоном Мередит продолжала;

— По мнению некоторых из вас, следует повременить со строительством комплекса, но я считаю, что есть серьезные причины, почему все должно создаваться одновременно.

— И каковы же эти причины? — осведомился другой член совета, наполняя стакан водой со льдом.

— Прежде всего придется платить за всю землю, независимо от того, будем ли мы ее застраивать или нет. Если строить все сразу, мы сэкономим несколько миллионов долларов на проектировании, потому, что достраивать потом обойдется гораздо дороже, как известно. Кроме того, цены на материалы и постройку будут подниматься по мере того, как экономический подъем в Хаустоне будет расти. Кроме того, арендаторы помогут увеличить поток посетителей. Есть еще вопросы?

Вопросов больше не оказалось, и Мередит перешла к оставшимся слайдам.

— Как видно из этих графиков, наши геодезисты и команда по изучению окружающей среды тщательно оценили и осмотрели участок, выбранный для магазина, и считают, что более подходящего места не найти. Географических препятствий не существует, демография в этом районе идеальна...

Но тут вмешался Сайрус Фортелл, восьмидесятилетний грешник, заседавший в совете пятьдесят лет, чьи идеи так же устарели, как парчовый жилет и палка с ручкой из слоновой кости, которую он всегда носил с собой.

— По-моему, все это чушь собачья, мисс! — воскликнул он гневным тонким голосом. — Демография! Торговые площади! Геодезисты! Окружающая среда! Что все это означает, хотел бы я знать?!

Мередит почувствовала к Сайрусу, которого знала с детства, нечто вроде раздражения, смешанного с симпатией. Остальные члены совета директоров считали его выжившим из ума старикашкой и собирались отправить на покой.

— Это означает, Сайрус, что команда из нескольких человек, специализирующихся в поисках лучших мест для магазинов розничной торговли, отправилась в Хаустон и изучила выбранное мной место. Они считают, что демография...

— Демо... что?! — фыркнул он. — Такого слова и в природе не было, когда я открывал аптеки по всей стране. — Что это такое, я спрашиваю?

— В данном случае это означает характеристику населения в районе, где будет расположен магазин: средний возраст, какими средствами оно располагает...

— В прежние времена мы не обращали на это внимания, — злобно процедил Сайрус, разъяренно оглядывая нетерпеливые лица. — Уж это точно. Когда я хотел открыть аптеку, просто посылал людей построить здание и завезти мебель, и бизнес процветал.

— Сегодня все немного изменилось, Сайрус, — объяснил Бен Хотон. — Ну а теперь слушайте внимательно Мереди, чтобы проголосовать «за» или «против».

— Не могу я голосовать за то, чего не понимаю, верно? — спросил он, прибавляя звук в слуховом аппарате. — Продолжай, дорогая. Насколько я сообразил, ты послала в Хаустон кучу экспертов, обнаруживших, что в округе живет немало взрослых людей, способных добираться до магазина пешком или на машине и у которых в карманах достаточно денег, чтобы разделить их с «Бенкрофт». Все так и есть?

Мереди и еще несколько человек хмыкнули.

— Примерно, — призналась она.

— Почему бы так и не сказать? Удивительно, как вы, молодые люди, стремитесь все усложнить и употребляете при этом всякие замысловатые словечки, чтобы еще больше все запутать. А что такое «географические барьеры»?

— Ну... это нечто такое, что не желает преодолевать потенциальный покупатель, когда собирается посетить магазин. Например, если людям приходится проезжать через промышленный или небезопасный район, чтобы попасть в магазин, это и есть географические барьеры.

— А в хаустонском участке они имеются?

— Ни одного.

— Тогда я голосую «за» — объявил он, и Мереди проглотила нервный смех.

— Мереди, — резко вмешался отец, мешая Сайрусу договорить, — у тебя есть что добавить, прежде чем будет объявлено голосование?

Мереди оглядела непроницаемые лица мужчин, сидевших за столом, и покачала головой.

— Мы уже обсуждали все детали хаустонского проекта на предыдущем совещании. Однако я хотела бы упомянуть еще раз, что, только расширяясь, мы сможем конкурировать с другими универмагами сети «Бенкрофт».

Все еще не уверенная в поддержке директоров, Мереди сделала последнюю попытку, добавив:

— Считаю, не стоит еще раз говорить о том, что каждый из пяти вновь открытых универмагов получает прибыли, равные или превосходящие зап-

роектированным. Думаю, этим успехом мы обязаны тщательности, с которой мы выбирали участки под застройку.

— Не мы, а ты, — поправил отец с таким холодно-неприступным видом, что Мереди лишь через несколько минут сообразила: да ведь он сделал ей комплимент! Не первый раз он хвалил ее словно сквозь зубы, но сейчас, в присутствии всего совета, Мереди посчитала это счастливым знаком. Наверное, он не только собирается поддержать хаустонский проект, но и попросит членов совета назначить дочь исполняющей обязанности президента на время своего отпуска.

— Спасибо, — со спокойной простотой сказала она и села.

Словно не понимая, за что она благодарит его, отец обратился к Паркеру:

— Насколько я понял, ваш банк готов предоставить кредиты на финансирование хаустонского проекта, если совет его одобрит?

— Да, Филип, но только на условиях, которые мы обсуждали на последнем совещании.

Мереди были известны эти условия, но ей все равно пришлось на миг закусить губу, чтобы скрыть охватившую ее панику. Банк Паркера точнее, чем любой совет директоров, рассматривал сметы на огромные суммы денег, которые приходилось выдавать в кредит «Бенкрофт» за последние несколько лет, и руководство начало нервничать, поскольку цифры были поистине астрономическими. Соглашаясь выдавать ссуды на универмаг в Фениксе, а теперь и в Хаустоне, банк выдвинул новые условия, требующие, чтобы Мереди и ее отец лично гарантировали уплату и внесли дополнительный залог, включающий их личный пакет акций в «Бенкрофт», для обеспечения займа. Мереди вела игру собственными деньгами, и это слегка ужасало ее. Кроме акций и жалованья в компании, у нее оставалось только наследство деда, которое она и намеревалась использовать в качестве залога.

Однако первые слова отца показали, что он все еще злится из-за того, что считал возмутительными претензии своего банкира.

— Вы знаете, как я отношусь к этим особым условиям, Паркер. Если учесть, что «Рейнолдс Мекинтайл» был единственным банком Бенкрофтов в течение более восьмидесяти лет, эти внезапные требования персонального гарантий и дополнительного залога по меньшей мере странны, если не оскорбительны.

— Понимаю ваши чувства, — спокойно отозвался Паркер. — Я согласен с вами, и вы это знаете. Сегодня утром я снова встретился со своим советом директоров и пытался убедить их либо отказаться от жестких условий, либо немного их смягчить, но безуспешно. Однако их настойчивость, — продолжал он, оглядывая собравшихся, — ни в коей мере не ставит под сомнение кредитоспособность «Бенкрофт».

— А по-моему, ставит! — провозгласил старик Сайрус. — Похоже, ваш банк считает, что «Бенкрофт» — совсем загнанная лошадка.

— Ничего подобного им в голову не приходило. Дело в том, что за после-

дний год экономическая обстановка для больших универмагов стала крайне неблагоприятной. Многие балансируют на грани банкротства. Это один из факторов, повлиявших на наше решение, но основная причина в том, что множество банков разорилось и так и не смогло оправиться со времен Великой депрессии. В результате банкиры стали чрезмерно осторожны и опасаются давать слишком большие кредиты одному заемщику. Кроме того, нужно удовлетворять и ревизоров-аудиторов, которые проверяют выдачу кредитов куда внимательнее, чем раньше. Требования стали гораздо строже.

— Сдается мне, мы должны обратиться в другой банк, — предложил Сайрус, жизнерадостно оглядывая сидящих за столом. — По крайней мере я бы так и сделал! Скажи Паркеру, пусть убирается ко всем чертям, и мы поищем денежки в другом месте!

— Мы могли бы это сделать, — объяснила Мереди Сайрусу, пытаясь подавить внезапную неприязнь к Паркеру. Ее личные чувства не должны иметь ничего общего с этим обсуждением! — Однако банк Паркера дает нам очень выгодную процентную ставку, которую мы вряд ли получим от другого банка. Он, естественно...

— В этом нет ничего естественного, — перебил Сайрус, окидывая ее оценивающим, граничившим почти с похотливым взглядом, прежде чем с видом обвинителя уставить на Паркера. — Если бы я собирался жениться на этой великолепной женщине, самой естественной вещью было бы стремиться дать ей все на свете, все, что ни попросит, вместо того чтобы отбросить последнее!

— Сайрус! — предупредила Мереди, удивляясь, почему некоторые старики вроде Сайруса забывают о достоинстве и ведут себя, словно зеленые мальчишки. — Это бизнес.

— Женщины не должны заниматься бизнесом, если, конечно, они не уродины и смогут найти подходящего мужчину, который бы о них заботился. Вместо того чтобы рожать детей и...

— Сайрус, сегодня не вы должны делать отчет, — рявкнул Паркер. — Продолжай, Мереди, что ты хотела сказать?

— Я собиралась упомянуть о том, — ответила Мереди, чувствуя, как горят от смущения щеки при виде насмешливо переглянувшихся мужчин, — что ваши особые условия вряд ли можно считать поводом для беспокойства, поскольку «Бенкрофт энд компани» собирается все выплатить вовремя.

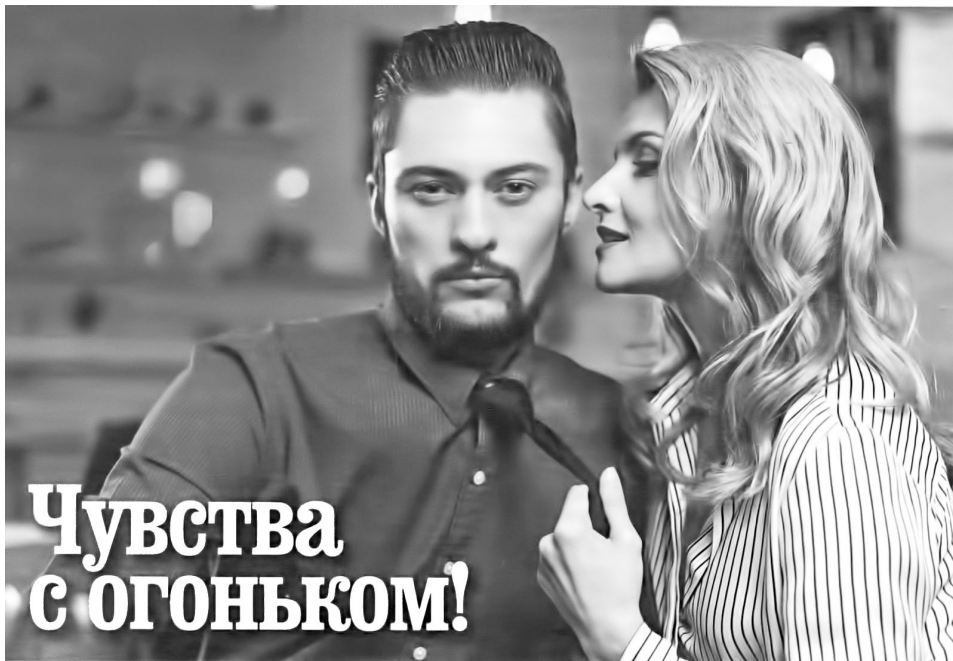
— Совершенно верно, — подтвердил отец рассеянно и нетерпеливо. — Если больше никто ничего не хочет добавить, думаю, можно покончить с темой Хаустона и проголосовать в конце совещания.

Взяв со стола папку, Мереди официально поблагодарила директоров за внимание и покинула конференц-зал.

— Ну? — спросила Филлис, входя вслед за Мереди в ее кабинет. — Как все прошло? Откроют хаустонский филиал «Бенкрофт» или нет?

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



Чувства с огоньком!

Они легко «загораются», но столь же быстро «гаснут» - так ведут себя в любви Овны, люди, которые появляются на свет 21 марта - 20 апреля.

Чтобы не дать костру остыть, можно бесконечно долго подкидывать в него дрова. Но куда мудрее помочь страсти превратиться в настоящую любовь, над которой не властно время. Давайте разберемся, как же завоевать огненного Овна?

Потерянный день?

Вне зависимости от биологического возраста в душе Овны - маленькие дети. Они подвижны и неутомимы, искренне любят жизнь, верят в людей и отличаются удивительным чувством юмора (недаром среди Овнов столько комиков и юмористов!). Если вы не умеете шутить так же искромётно, как ваш избранник, то хотя бы должны обладать самоиронией, а еще - не опускать руки при неудачах. Пессимисты и меланхолики не импонируют Овнам, реалисты немного раздражают, зато оптимисты составили бы Овнам идеальную партию! Как говорил великий Чарли Чаплин (Овен по зодиаку): «День без улыбки - потерянный день». Сделайте так, чтобы в жизни вашего избранника было как можно меньше потерянных дней. Не давайте Овну повода для грусти, поддер-

живайте веселую и непринужденную атмосферу, и тогда он не захочет с вами расставаться. В новом астрологическом году (с 21 марта 2018 года по 21 марта 2019 года) Овна особенно будут привлекать решительные и амбициозные представители противоположного пола. В ярких красках рассказывайте избраннику-Овну о своих успехах в профессии, о похвалах руководства и наградах. Вы еще только на пути к достижениям? Посвятите Овна в свои планы и не опасайтесь, что он посчитает их «наполеоновскими», - ваше рвение придется ему по душе!

Понравится домоседу

Овны часто испытывают жажду новых эмоций и впечатлений - спокойная и размеренная жизнь им не по душе. Однако попав под неблаготворное влияние Урана, в период с 21 марта по 5 июня, Овны превратятся в домоседов. Вам вряд ли удастся выманить избранника на свидание. Пожалуй, единственным способом сблизиться с ним станет общение в Интернете. Разузнайте, чем увлечен симпатичный вам Овен:

возможно, он участник онлайн-игры или завсегдатай форума определенной тематики - присоединитесь к нему! Менее оригинальный, но беспроигрышный вариант - завязать переписку в социальной сети.

Слушаюсь и повинуюсь

Известный своими любовными похождениями Овен Казанова сравнил любовь с «безумием, над которым разум не имеет власти; с болезнью, которой человек подвержен во всяком возрасте и которая неизлечима». Чтобы в период с 26 июня по 27 августа Овен «заболел» вами, а не кем-то другим, придется проявить чудеса гибкости. И без того уверенные в своей правоте Овны будут совершенно невосприимчивы к доводам оппонентов и конструктивной критике, о чем предупреждает ретроградно движущийся Марс. Не провоцируйте Овна на конфликты, во всем соглашайтесь с избранником. Если его идеи будут угрожать его здоровью или материальному благополучию, поговорите с близкими Овна - это единственные люди, к чьим словам он сейчас прислушается.

Во второй половине сентября и в октябре, когда планеты активизируют 7-й дом гороскопа Овна, ничто не будет раздражать его так, как отсутствие хороших манер. Если вы продемонстрируете грубое и развязное поведение, станете часто использовать в речи нецензурные выражения, то тем самым оттолкнете от себя Овна раз и навсегда.

Далеки ли вы от идеала?

16 ноября - 1 января пройдут под влиянием Нептуна, и Овны в это время рискуют оказаться в плену своих фантазий. Они будут мечтать об идеальном партнере. Но насколько вы соответствуете созданному Овном образу, знает только он. Если «процент попадания» высок, то Овен первым начнет оказывать вам знаки внимания. Ну, а если нет... то вам следует занять выжидательную позицию. Не отказывайтесь от цели покорить Овна, продолжайте с ним общаться - но исключительно как с приятелем или другом.

Успешное свидание

Если ваша первая встреча с Овном произойдет в периоде 13 января по 21 марта 2019 года, когда он будет находиться под влиянием Венеры, судьба ваших отношений будет зависеть исключительно от того впечатления, которое вы на него произведете. Исправить его у вас получится вряд ли. А потому, отправляясь на свидание, тщательно подготовьтесь. Выглядеть вы должны безупречно: аккуратно, ярко, но не слишком вызывающе. При выборе парфюма отдайте предпочтение экзотическим восточным ароматам. Если вы уже знакомы, но пока не сумели очаровать Овна, попробуйте в этот период сменить свой гардероб. Выберите одежду привлекающего внимания цвета (красного, оранжевого, желтого) и подчеркивающую достоинства вашей фигуры. Обязательно дополните свой образ необычными аксессуарами. Скорее всего, такие перемены вызовут восторг Овна и спровоцируют его романтический интерес.

Каждая вещь обладает определенной энергетикой, которая может как гармонизировать с энергетикой каждого конкретного человека, так и нет. Разумеется, когда речь идет о предмете важном и необходимом, например, о кошельке, лучше, чтобы энергии не враждовали. Нумерология - наука о числах - предлагает нехитрый способ высчитать «правильный» кошелек, т.е. тот, чья энергетика способствует увеличению вашего материального достатка. Ключевая характеристика такого кошелька - его цвет.

Цвет денег

Для того, чтобы определить какой цвет кошелька принесет финансовое благополучие именно вам, сложите все числа полной даты своего рождения до получения однозначного числа.

Например, для человека, родившегося 1 апреля 1985 года, расчет такой: $1 + 4 + 1 + 9 + 8 + 5 = 28 = 2 + 8 = 10 = 1 + 0 = 1$.

Приносить богатство могут только три цвета: красный, синий и черный. Давайте посмотрим, как эти цвета соотносятся с датой вашего рождения.

Красный кошелек. Красный - самый сильный цвет, привлекающий энергию богатства. Он идеально подойдет людям с числом **3, 5 и 7**. Люди, рожденные под покровительством этих чисел, постоянно нуждаются в творческом вдохновении. Их личная энергия гармонирует с мощностью и напором красного цвета, поэтому красный кошелек станет подпитывать их энергию, поднимать уровень их жизненных сил - в итоге зарабатывать деньги будет легко и приятно.

Черный кошелек подходит людям с числом рождения **1, 2 и 8**. Это цвет мудрости, который станет идеальным выбором для тех, кто всегда прислушивается к здравому смыслу, а не к голосу интуиции («единицы», «двойки» и «восьмерки» как раз таковы и являются). Это не значит, что внутреннее чутье у таких людей отсутствует - просто в материальных вопросах оно не стоит на



СЕКРЕТ «ПРАВИЛЬНОГО» КОШЕЛЬКА

Вы удивитесь: на то, сколько у вас денег, напрямую влияет... цвет вашего кошелька! Не верите?

первом месте. Черный кошелек добавит таким персонам практичность, позволит избавиться от лишних предрассудков и настроит их на «одну волну» с энергией богатства.

Синий кошелек. Синий - цвет интуитивного знания. Больше всего он подходит тем, кто родился под покровительством чисел **4, 6 и 9**. Такие люди очень развиты в духовном плане и умеют находить выход из сложных ситуаций. Синий кошелек позволит им обрести большую уверенность в собственных силах и улучшить свое материальное состояние, опираясь на интуицию. Вибрации синего цвета схожи с вибрациями фиолетового - при желании можно остановить выбор на этом цвете, но ни в коем случае не на голубом!

новые кошельки, предпочитают им кошельки с яркими принтами. Но не мешает ли это привлечению финансовой удачи?

* Если рисунки на кошельке красные - это даже хорошо. Такой принт только усилит денежную энергию предмета.

* Допускаются также принты, считающиеся денежными талисманами: монетки, жабы, корабли, водные орнаменты (волны), рыбки, а также деревья, магические знаки и руны, привлекающие удачу. И еще один полезный совет: не стоит собирать целую коллекцию кошельков разной формы и цветов, так как для связи с каналом богатства достаточно всего одного кошелька, подобранного правильно.

с заботы о своем кошельке!

1. Большое значение имеет форма. Круглые кошельки богатство «отталкивают» - лучше выбрать квадратный или прямоугольный кошелек.

2. Кошелек не должен быть пустым - в нем всегда должна лежать хотя бы одна «неразменная купюра».

3. Не стоит хранить в кошельке фотографии, визитки и прочие милые сердцу вещицы, не относящиеся к финансовой сфере.

4. Чтобы финансовые потоки притягивались к вам постоянно, можно положить в кошелек любой денежный талисман, например, китайскую монетку.

5. Для привлечения энергии денег можно использовать эфирное масло пачули - достаточно капнуть всего 1-2 капли внутрь кошелька.

Принты: можно ли?

Многие не любят однотон-

Хотите стать богаче?

...Начните с простого (но при этом очень важного!) -

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

Своими
руками



КАРДИГАН И ШАРФ-ПЕТЛЯ

Удлиненный объемный кардиган из мягчайшей шерсти альпака с кашемиром выглядит впечатляюще. Добавьте шарф-петлю — и у вас получится эффектный и комфортный ансамбль.

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 46/48
Обхват 80 см, высота 26 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (52% шерсти беби альпака, 18% кашемира, 18% натуральной шерсти, 12% полиамида; 90 м/50 г) — 750 (800) 850 г розовой; спицы № 7,5 или 8; круговые спицы № 7; 6 пуговиц.

УЗОРЫ И СХЕМЫ РЕЗИНКА

Нечетное число петель. Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной.

Лицевые ряды: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, закончить 1 лицевой.

Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку.

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

АЖУРНЫЙ УЗОР ИЗ «КОС»

Число петель кратно $28 + 20 =$ вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку или согл. инструкции, накиды провязывать изнаночными. Постоянно повторять раппорт А, закончить петлями до стрелки А.

АЖУРНЫЙ УЗОР

Число петель кратно $4 + 2 =$ вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с петли перед раппортом В, раппорт В постоянно повторять, закончить петлями до стрелки С. Постоянно повторять 1–4-й ряды.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

14 п. x 17 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКА

Набрать на спицы 79 (87) 95 п. и для планки связать 13 см резинкой, при этом в последнем изн. ряду убавить 1 п. = 78 (86) 94 п.

Продолжить работу следующим образом: кромочная, 0 (4) 4 п. платочной вязкой, 76 (76) 84 п. ажурным

узором из «кос», при этом для 3-го размера в начале ряда выполнить 1 раз первые 4 п. раппорта А, выполнить раппорт А 2 раза, выполнить 1 раз петли до стрелки А и еще 1 раз выполнить последние 4 п. перед стрелкой А, закончить 0 (4) 4 п. платочной вязкой, кромочная. Через 62 см = 106 рядов (60 см = 102 ряда) 58 см = 98 рядов от планки закрыть для пройм с обеих сторон 1 x 5 п. = 68 (76) 84 п. Через 80 см = 136 рядов от планки закрыть все петли, при этом средние 28 п. образуют горловину, внешние по 20 (24) 28 п. — плечи.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать на спицы 39 (43) 47 п. и связать планку, как на спинке. Продолжить работу следующим образом: кромочная, 0 (4) 4 п. платочной вязкой, 34 (34) 38 п. ажурным узором из «кос», при этом начать с петель от стрелки В до конца раппорта А и для 3-го размера в начале ряда дополнительно 1 раз выполнить первые 4 п. от стрелки В, затем для всех 3 размеров выполнить 1 раз петли от начала раппорта А до стрелки А, 3 п. платочной вязкой, кромочная. Пройму по правому краю выполнить, как на спинке = 34 (38) 42 п.

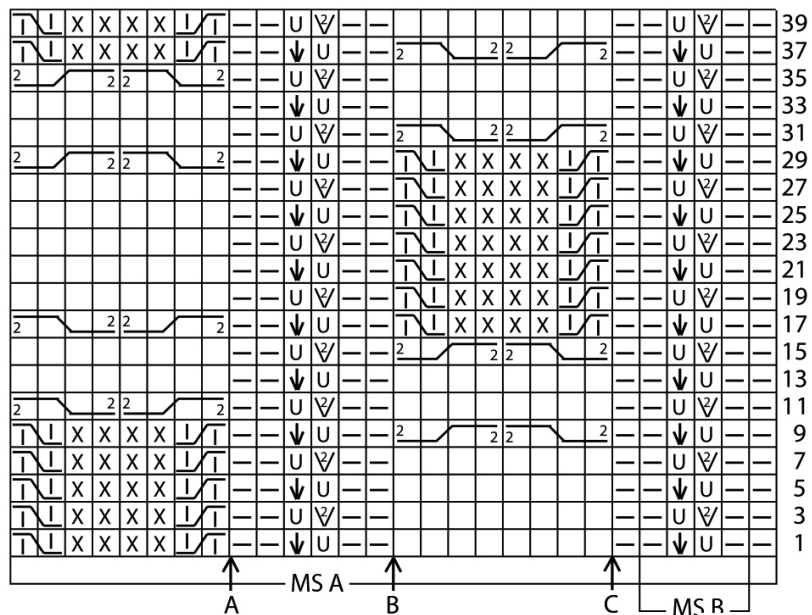
Через 73 см = 124 ряда от планки закрыть для горловины по левому краю 1 x 6 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 3 x 1 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся 20 (24) 28 п. плеча.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении, при этом после планки вязать следующим образом: кромочная, 3 п. платочной вязкой, 38 п. ажурным узором из «кос», при этом выполнить раппорт 1 раз, закончить петлями до стрелки С и для 3-го размера дополнительно еще 1 раз выполнить последние 4 п. перед стрелкой С, 0 (4) 4 п. платочной вязкой, кромочная.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава 35 (41) 41 п. и для планки связать 8 см резинкой, при этом в последнем изнаночном ряду прибавить 1 п. = 36 (42) 42 п. Продолжить работу следующим образом: для 1-го размера начать с 1 кромочной, выполнить раппорт А 1 раз, закончить петлями до стрелки С и 1 кромочной. Для 2-го и 3-го размера начать с 1 кромочной, 9 п. ажурным узором, при этом выполнить раппорт В 2 раза, закончить петлей до стрелки С, 22 п. ажурным узором из «кос», при этом выполнить 1 раз петли от стрелки С до конца раппорта А, 9 п.



X = 1 петля платочной вязки: лицевой и изнаночный ряды – лицевая петля
 U = 1 накид
 V = 2 петли провязать вместе лицевой
 W = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)
 Z = 2 петли перекрестить направо (1 петлю оставить на вспомогательной

спице за работой, следующую петлю провязать лицевой, затем петлю со вспомогательной спицы провязать лицевой)
 A = 2 петли перекрестить налево (1 петлю оставить на вспомогательной спице перед работой, следующую петлю провязать лицевой, затем петлю со вспомогательной спицы провязать лицевой)
 B = 1 лицевая B = 1 изнаночная
 C = 4 петли перекрестить направо (2 петли оставить на вспомога-

тельной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем 2 петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)
 D = 4 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем 2 петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

АЖУРНЫЙ УЗОР ИЗ «КОС»

ажурным узором, при этом начать с петли перед раппортом В, выполнить раппорт В 2 раза, закончить 1 кромочной.

Через 20 см = 34 ряда (20 см = 34 ряда) 15,5 см = 26 рядов от планки прибавить для скоса рукава с обеих сторон 1 x 1 п., затем для 1-го и 2-го размера прибавить в каждом 6-м ряду 2 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 4 x 1 п. и для 3-го размера в каждом 4-м ряду 9 x 1 п. ажурным узором = 50 (56) 62 п. Через 42,5 см = 72 ряда от планки закрыть все петли.

лочке 6 отверстий для пуговиц следующим образом: закрыть 1 п. и в следующем ряду вновь набрать. Первое отверстие для пуговицы выполнить через 29 п. от нижнего края, остальные 5 — с интервалом 12 п. При ширине планки 3,5 см закрыть все петли по рисунку.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов, при этом в боковых швах оставить 13 см планки открытыми для боковых разрезов. Пришить пуговицы.

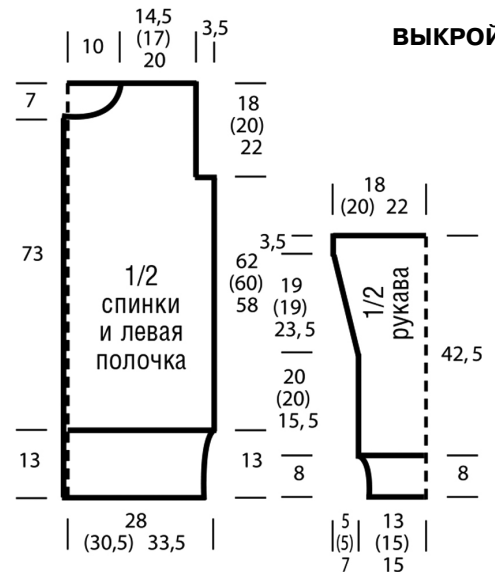
СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для бейки горловины набрать на круговые спицы по краям горловины полочки по 17 п., по краю горловины спинки – 29 п. и на всех 63 п. вязать резинкой. При ширине бейки 3,5 см закрыть все петли по рисунку.

Для планок застежки набрать на спицы по бортам полочек, включая концы бейки горловины, по 103 п. и вязать резинкой, при этом начать и закончить 1 изнаночной.

Через 2 ряда от начала вязания планки выполнить на правой по-



ВЫКРОЙКА



КРАСИВЫЕ ГЛАЗА МАКИЯЖ В 30, 40, 50

Выразительный взгляд - беспроблемное оружие женщины. Важно правильно подчеркнуть его с помощью макияжа, учитывая возрастные особенности.

Молодая девушка с насыщенной подводкой смотрится так же не-лепо, как зрелая женщина с невыразительными глазами без грамма косметики. Каждому возрасту - свой макияж!

30 В молодости глаза красивы сами по себе: как правило, нет отечности, темных кругов и, главное, морщин. Поэтому визажисты выступают за натуральность, как минимум в дневном макияже. Тени лучше выбирать светлые, которые визуально приоткроют глаза. Допустимы оттенки с легкими переливами, мерцанием. Тушь можно брать черную, но лучше, если она будет нане-

сена только на верхние ресницы. Это позволит избежать эффекта тяжелого взгляда. Про подводку лучше забыть! Для вечернего макияжа допустимы яркие варианты. Главный акцент стоит сделать на тенях. Можно подобрать их в тон глаз: цвет ясного неба - для голубых, перламутровые - для зеленых, бронзовые для карих, серебристые - для серых. При желании поэкспериментируйте с несколькими цветами, поработав над плавными переходами между ними. Если образ того требует, добавьте немного блесков. Допустим макияж в стиле смоки-айс. Если соберетесь использовать подводку, старайтесь сделать линии стрелок четкими.



*** Не стоит забывать про принцип «Или глаза, или губы» в макияже. Если собираетесь сделать яркий мейк-ап глаз, вместо помады лучше взять бесцветный блеск.**

40 В первую очередь, стоит рассмотреть вариант использования альтернативных тонов туши, которые не будут слишком выделяться. Пусть это будет не черный, а коричневый или серый. Черную тушь можно оставить для вечернего макияжа.

Выбирая тени, обратите внимание на освежающие оттенки - бирюзовый, нежно-розовый, серебристый. Они не должны быть насыщенными, наоборот - мягкими и чуть заметными. Для выхода в свет используйте сложные тона - темно-серый, топленое молоко, кофейный или шоколадный.

Про блески и мерцание придется забыть: они могут смотреться неуместно даже в вечернем макияже. Что касается подводки, то ее можно использовать при необходимости. Например: если у вас близко посаженные глаза, их нужно визуально развести в стороны.

Макияж глаз не должен выглядеть размазанным или потекшим, так что следите за четкостью линий.

50 Макияж глаз в 50 лет - продуманный, основанный на имеющихся достоинствах и недостатках. Про наивные оттенки вроде розового или голубого придется забыть, так же как и про слишком темные тона. Теплые цвета могут создать эффект усталости на лице, так что лучше выбирать холодные варианты - серый, зеленый, сливовый.

Если вы подводите глаза, возьмите для этой цели карандаш, а не жидкую подводку. Карандаш можно растушевать, придав линиям плавность и мягкость. Визажисты также советуют прокрашивать межресничное пространство, особенно на верхнем веке.

Отдельное внимание стоит уделить бровям. Если от природы они не слишком выразительные, нужно позаботиться о том, как их лучше выделить. Хороший вариант - слегка подчеркнуть карандашом для глаз натуральный оттенок.



Многие женщины замечают: со временем приходится все чаще мыть голову, чтобы волосы выглядели чистыми. Винят в этом обычно что угодно, только не шампунь. А ведь именно он, если подобран неправильно, - источник многих проблем!

Читайте этикетку!

Обратив внимание на этикетку любого шампуня, можно заметить в составе множество наименований. Глаз тут же цепляется за «растительные экстракты» и «коллаген», вытесняя на второй план сульфаты. Пора раскрыть правду! В составе шампуня на первом месте идут те ингредиенты, которые содержатся в большом количестве. Как правило, 50% занимает основа, моющее средство, за счет которого и происходит воздействие. Остальные 50% - консерванты (чтобы шампунь долго хранился), ароматизаторы (чтобы хорошо пах), стабилизаторы (чтобы соблюсти консистенцию) и т.д. Полезные вещества, именованные которых обычно крупным шрифтом выносятся на упаковку, присутствуют в шампунях лишь в небольшом количестве - об этом можно судить по тому, что находятся они в составе на последнем месте.

Главное, на что стоит обратить внимание, - это основа шампуня. Самые плохие - сульфатные. Они хорошо очищают волосы и создают приятную пену, но при этом раздражают кожу головы. Хуже всего то, что они имеют накопительный эффект: однажды весь получаемый вред суммируется и выдает проблему - перхоть, сухость, секущиеся кончики и т.д. Менее вредны основы с пометками TEA или DEA. Безвредны - те, которые содержат поверхностные активные вещества. Их наименований - множество, одни из самых популярных - Cocoamidopropyl Betaine и Sodium Lauryl Sulfoacetate.

Ингредиенты: хорошие и плохие

Шампунь будет благоприятно воздействовать на волосы, если в его составе будут содержаться:

- ✦ коллаген - создает защитный слой, благодаря чему возникает эффект более густых волос;
- ✦ кератин - служит строительным белком для структуры волоса;
- ✦ ретинол - ускоряет регенерацию клеток, волосы растут быстрее;
- ✦ витамин Е - питает волосы у корней, делает их более мягкими;
- ✦ пантенол - обволакивает каждый волос, при этом не утяжеляя.



ВЫБИРАЕМ ШАМПУНЬ

Чтобы волосы были гладкими и блестящими, нужно позаботиться о выборе хорошего шампуня. Что он должен содержать, а чего не должно присутствовать в его составе?

Должно насторожить присутствие в составе шампуня таких компонентов, как бензол, пропилен гликоль, фталаты, парабены. Это химические вещества, которые не только не полезны, но и способны нанести вред здоровью при регулярном применении.

аромат, но в этом случае не стоит обольщаться: как правило, его создают за счет ароматизаторов.

Бальзам или кондиционер?

Бальзам и кондиционер схожи по своему действию. Бальзам обеспечивает уход, закрывая чешуйки волоса, раздраженные шампунем. А кондиционер минимизирует вредное воздействие моющего вещества и придает волосам блеск. Нет смысла пользоваться обоими средствами одновременно. Можно приобрести что-то одно, чередовать их применение.

Важнее еженедельно применять маску для волос. Универсальными считаются увлажняющие и питательные. Но если у вас окрашенные волосы, обязательно приобретите средство, которое поможет сохранить цвет.

Индивидуальный подход

Чтобы шампунь работал и был эффективен, выбирать его нужно согласно индивидуальным характеристикам. На что стоит обратить внимание?

1. Тип волос. Сухие, жирные или сухие на кончиках, но жирные у корней? Учитывая эти особенности, можно подобрать средство, которое будет обеспечивать волосы необходимыми конкретно для них веществами.

2. Проблема. У вас появилась перхоть, секутся кончики, локоны стали безжизненными, ломкими, а может, перед вами стоит задача как можно дольше сохранить цвет на окрашенных волосах? В зависимости от запроса следует искать средства с соответствующими пометками на упаковке. Они действуют направленно, благодаря содержанию в составе определенных компонентов.

3. Добавки. Вам важно содержание в шампуне определенной добавки? Тогда поищите ее в составе. Некоторым просто приятно выбрать конкретный

ЧТО НОВОГО?

Шампунь с мицеллярными частицами - новое слово в уходе за волосами. Раньше мицеллы использовали только в очищающей косметике для лица, но сейчас они появились и в моющих средствах. Частицы притягивают к себе жир и грязь, хорошо очищают, но при этом действуют мягко и не смывают краску. Таким шампунем можно пользоваться ежедневно.



МЯСНОЕ ИЗОБИЛИЕ

Мясо содержит идеальные «кирпичики» для построения нашего организма. Белок мяса качественнее, чем растительный, молочный и даже рыбный.

Куриные оладьи с помидорами

1,2 кг куриного филе, 1 яйцо, 3 ст. ложки муки, 80 мл майонеза, 3 луковички, 400 г шампиньонов, 250 г сыра, 2-3 помидора, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Приготовьте фарш: мелко измельчите ножом куриное филе, переложите в миску, добавьте муку, майонез и яйцо. Посолите и поперчите по вкусу. Измельчите половину лука и добавьте в миску с фаршем. Хорошо перемешайте его, чтобы стал однородным. Выкладывайте по 2 ст. ложки фарша на сковороду с разогретым растительным маслом и сразу придавайте ему ровную овальную форму. Обжаривайте до готовности с двух сторон. Приготовьте начинку: грибы порежьте пластинами и обжарьте. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте к грибам оставшийся порезанный лук и жарьте до готовности. Помидоры порежьте кружочками, сыр натрите на средней терке. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой, подготовленные мясные основы. Сверху - грибную начинку и кружок помидора. Все посыпьте тертым сыром. Запекайте 5-7 минут в разогретой до 180 градусов духовке, чтобы сыр расплавился.

Рулет из говядины с яйцами
0,5 кг говяжьего фарша, 8 яиц, 2

луковицы, 1 головка чеснока, 150 г твердого сыра, соль, перец, специи по вкусу, растительное масло.

Сварите вкрутую 5 яиц. Измельчите лук и чеснок, добавьте в фарш. Посолите, поперчите, добавьте специи, 3 сырых яйца и вымесите как можно лучше. Выложите слоем на смазанный маслом противень. На середину выложите очищенные яйца, присоберите края фарша вверх, чтобы получился рулет. Посыпьте тертым сыром и поставьте на 40 минут в горячую духовку.

Свинина с чесноком и паприкой

1 кг свинины, соль, перец, щепотка паприки, 3 ст. ложки майонеза, 8-10 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, фольга для запекания.

Промойте мясо, обсушите. Разрежьте чеснок пополам вдоль. Смешайте майонез с паприкой, посолите, поперчите. Сделайте в мясе разрезы и нашпигуйте его чесноком, но перед этим каждый чесночный кусочек окуните в соус из майонеза. Обмажьте остатками соуса мясо со всех сторон и переложите на кусок фольги. Если соус остался, вылейте его сверху, положите лавровый лист. Заверните в фольгу. Поставьте в духовку, разогретую до 190 градусов, на 1,5 часа. В конце можно раскрыть фольгу, чтобы мясо поджарилось.

В доме малыш

Биточки пшеничные

50 г пшена, 100 мл воды, 3 чайн. ложки сахара, 3 чайн. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 30 г сметаны, 15 мл ягодного сиропа, соль.

Сварите пшено в подсоленной воде до готовности. Загустевшую кашу поставьте на водяную баню для упревания. Немного охладите, добавьте сахар, яйца и перемешайте. Из полученной массы сделайте биточки, обжарьте их на масле до корочки, поставьте в духовку на 5-7 минут. При подаче полейте биточки прокипяченной сметаной, смешанной с сиропом.

Банановые корзиночки с кремом

Для теста: 125 г овсяных хлопьев, 2 банана, 1 чайн. ложка какао, 1/2 чайн. ложки ванилина, 1 ст. ложка жидкого меда. Для крема: 1/2 стакана сметаны, сахарная пудра.

Смешайте хлопья, какао и ванилин. Бананы разомните в пюре и соедините с медом. Добавьте в хлопья, перемешайте. Разложите массу по формочкам, сформировав корзиночку. Выпекайте 30 минут при 180 градусах. Взбейте сметану с сахарной пудрой (добавляйте по вкусу). Заполните готовые корзиночки кремом.

По салатику?

Из моркови и зеленого горошка
1 морковь, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г морской капусты, луковица, майонез.

Морковь отварите и нарежьте кубиками. Смешайте с измельченными яйцами и горошком. Луковицу измельчите, обдайте кипятком, слегка отожмите, добавьте в салат вместе с капустой. Заправьте майонезом или сметаной, посолите, перемешайте.

Из шампиньонов с копченостями
100 г копченого мяса, 200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, по 2 яйца и соленых огурца, 100 г моркови по-корейски, соль, перец, растительное масло, майонез, зеленый лук.

Шампиньоны обжарьте с луком, посолите, поперчите. Мясо нарежьте кубиками. Выложите салат слоями, каждый слой промазывая майонезом: мясо, яйца, шампиньоны с луком, соленые огурцы, морковь. Посыпьте салат измельченным зеленым луком.

Из пекинской капусты
Кочан пекинской капусты, огурец, зеленый лук, укроп, вареное яйцо, соль, растительное масло.

Мелко накрошите капусту. Огурец и яйцо нарежьте кубиками. Лук и укроп измельчите. Соедините все ингредиенты, заправьте маслом, посолите.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СУДАК С ЗЕЛЕНЬЮ

1,5 кг судака, 3 помидора, 200 г натертого сыра, сливочное масло, 0,5 кг лука, майонез, лимонный сок, лавровый лист и петрушка по вкусу.

Филе судака положите в емкость шкуркой вниз на слой нарезанного полукольцами лука (половину лука оставьте) с лавровым листом. Рыбу посолите, поперчите и полейте соком лимона. Сверху разложите петрушку, засыпьте оставшимся луком. Уберите в холодильник на 1,5 часа. На противень, смазанный маслом, выложите филе, смажьте майонезом. Сверху выложите кружочки помидор, посыпьте сыром. Запекайте в духовке 30 минут при 200 градусах.

ГРИБНЫЕ КУЛЁЧКИ С СЫРОМ

1 упаковка слоеного теста, 5 сваренных в мундире картофеля, 2 луковицы, 200 г сухих грибов, 100 г сыра, 2 яйца, соль, перец по вкусу.

Грибы отмочите, проварите, отожмите. Картофель почистите и нарежьте кубиками. Грибы обжарьте с луком. Сыр натрите на терке. Перемешайте картофель, сыр, грибы, посолите, поперчите. Размороженное тесто нарежьте на прямоугольники, яйца слегка взбейте. Внутреннюю часть прямоугольников смажьте яйцом, положите начинку и сверните в кулечки. Выложите кулечки на противень, смажьте оставшимся яйцом, поставьте в разогретую до 200 градусов на 15 минут.

ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

500 г фасоли, 2 луковицы, 1 стакан грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка шафрана, 1/2 стакана гранатового сока, зерна половины граната, кинза, стручковый перец, корица, гвоздика.

Фасоль переберите, замочите (лучше на ночь), утром тщательно промойте, сварите до готовности и откиньте на дуршлаг. К измельченным грецким орехам добавьте нашинкованный лук, истолченные вместе чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, шафран и соль. Разведите гранатовым соком, добавьте молотую корицу и гвоздику и хорошо перемешайте с фасолью. Выложите блюдо на тарелку, сверху посыпьте зернами граната.



АРОМАТНАЯ КАПУСТНАЯ СОЛЯНКА С САРДЕЛЬКАМИ



тительное масло. Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Капусту тонко нашинкуйте и выложите в сковороду с растительным маслом. Посолите и, помешивая, обжаривайте 5 минут. Уменьшите огонь, добавьте немного воды, томатный соус и готовьте 20 минут. Сардельки порежьте кружками, куриное мясо - кусочками. Посолите и приправьте специями. Отдельно слегка обжарьте мясо, выложите к нему сардельки и готовьте 5-7 минут. Соедините капусту с сардельками, мясом и свеклой и тушите еще 5 минут.

Е. Травникова.

Зимой часто готовлю это блюдо - полезное и вкусное. Для солянки понадобится 200 г свиных сарделек, 1 куриное филе, по 1 небольшой вареной свекле и кочану белокочанной капусты, томатный соус, специи, соль, рас-

СОЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

Испеките блинчики по любимому рецепту. Яблоки помойте, очистите, нарежьте кубиками. Выложите на сковороду и жарьте до полуготовности на сливочном масле под крышкой в течение 5-7 минут, затем посыпьте сахаром. На каждый блинчик положите по 1 ст. ложке яблочной начинки и сверните рулетиком. Перед подачей на стол выложите на блюдо или противень, полейте молоком (1/2 стакана + 1 ст. ложка сливочного масла) и поставьте на пару минут в микроволновку или хорошо разогретую духовку (на 5 минут).

Н. Кузьмина.



Моя дача

Многие считают, что выращивать однолетники через рассаду - дело хлопотное. Но какой сад без бархатцев, петуний, космеи и настурции?



ОДНОЛЕТНИКИ В ВАШЕМ САДУ

Пора сеять однолетники на рассаду, только не все сразу! Сначала запускаем январскую команду, потом февральскую и, наконец, мартовскую. Почему такой разброс во времени? Потому, что все цветочные семена прорастают по-разному: одни - через несколько дней, другие - через месяц! Нам же нужно посадить рассаду так, чтобы она попала в цветник, не успев вытянуться и ослабеть.

Размер имеет значение

Цветочные семена разные, от их размера зависит технология посадки. Так, крупные нужно чуть присыпать землей и выгнутой частью ложки уплотнить почву, чтобы семена лучше соприкасались с грунтом. Накройте коробку любой пластиковой крышкой и поставьте в теплое место. Как только появятся всходы, сразу ставьте рассаду на самый светлый подоконник. Семена среднего размера после замачивания нужно обязательно подсушить, затем рассыпать на бумаге и смешать с песком. После этого присыпать посадки землей и утрамбовать. Мелкие семена доставят больше хлопот: чтобы они взошли, понадобится много света, а вот засыпать землей их не нужно. Если такие семена заделаны слишком глубоко, то всходить они будут долго. Можно рассыпать поверх земли снег и сеять прямо по нему, так сразу видно: где густо, а где пусто.

Семена перед посевом обязательно нужно взбудорить - подержать в любом стимуляторе роста. Если под рукой ничего нет, на помощь придет старая добрая марганцовка. На 5 минут

замочите семена в ее слабом розовом растворе, после этого промойте и сажайте. Вместо посадочных ящиков удобно использовать большие пластиковые коробки из-под торта, а в качестве грунта - торфяные таблетки. Перед посадкой их нужно напитать водой согласно инструкции. На каждую таблетку кладите по одному семечку.

Когда нужна закалка

Пока всходы еще маленькие, нужно сохранять для них высокую влажность, но регулярно проветривать емкости. Открывайте коробки с рассадой три раза в день, давая ей «подышать». Конечно, когда баночек с посевами много, процедура проветривания требует времени. Помогают канцелярские резинки, которыми можно закрутить пленку сверху, или зажимы, которыми удобно быстро закрывать пакет.

Все семена пикируйте на стадии 2-3 листочков, отсаживайте сеянцы в отдельные стаканчики из-под йогурта или в торфяные горшочки. Пикировку проводите сразу же после полива. С помощью зубочистки аккуратно выньте крохотные растения из земли, придерживая пальцем, и перенесите в новую лунку. При пересадке старайтесь не травмировать корневую шейку, держите сеянцы за листочки.

Обязательная процедура

Большая ошибка думать, что мартовскую рассаду можно вырастить без досвечивания. Самая ответственная задача - не упустить момент прорастания.

Если в это время семенам будет мало света, то всходы вытянутся и полягут. Спасти их будет трудно, поэтому, как только проклюнутся ростки, их необходимо досветить. Если такой возможности нет, лучше отодвинуть сроки посева. Пока семена не взойдут, увлажняйте землю очень умеренно, только чтобы не пересохла. До этого времени они находятся в завязанном пакете или под крышкой, где достаточно влажно, а на стенках и крышке копится конденсат. Просто слегка ударьте по крышке, и капельки упадут на почву.

Что и когда сеять?

В январе-феврале лучше всего сеять однолетние цветы с длинным периодом вегетации. Например, гвоздика Шабо распускается только через 5-6 месяцев после посадки. Очень медленно развивается рассада эустомы. К тугодумам относятся и многолетние клубневые растения, например, бегония. При семенном размножении ее цветение начинается только через 5,5-6,5 месяца. Лучше всего клубни формируются у растений декабрьского и январского сроков посева. Если опоздаете и посеете клубневую бегонию в марте, то проиграете в цветении и клубни к осени выкопаете значительно меньше: 1 см против 2,5 см. В феврале сажайте семена львиного зева, вербены гибридной, гайлардии, дельфиниума гибридного. Лобелия и петуния, посеянные в начале февраля, зацветут уже в начале марта.

Массовый посев на рассаду начинается в марте и продолжается до конца апреля. В это время нужно сеять большинство цветов - анемоны, астру однолетнюю, армерию приморскую, мирабилис, гацанию, губастик (мимулюс), колеус, кальцеолярию, колокольчики, пеларгонию, сальвию, табак душистый, настурцию, левкой и т.д.

Если вы пока неопытный цветовод, обратите внимание на самые неприхотливые и быстрорастущие растения, которые можно сеять сразу в грунт. Это гелиптерум розовый (акроклиnum), календула, космос (космея), кларкия, лавatera, однолетние маки, маттиола, василек синий, годеция, диморфотека, эшшольция, венидиум, немезия, иберис, резеда, бархатцы.

В чем плюсы?

Есть мнение, что не стоит тратить время и силы на однолетние культуры, ведь можно один раз и навсегда посадить неприхотливые многолетники. Давайте взвесим все аргументы «за».

✳ Однолетники самые яркие и красивые.

✳ Они заполняют место и не дают прорасти сорнякам.

✳ Могут быть первопроходцами на новых участках, когда нет точного плана посадки. Их потом не нужно пересаживать.

✳ Некоторые однолетники (бархатцы, календула) отпугивают вредителей от огородных культур и оздоравливают почву.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Семена (Симона) Варденовича АРВЕЛАДЗЕ, заслуженного писателя-критика, профессора дружбы народов, лауреата премий Нико Николадзе и Акакия Церетели поздравляем с 97-летием со дня рождения



Родились Вы 16 марта 1921 года. С тех пор много воды утекло. Желаем Вам крепкого здоровья, быть всегда в отличной форме, а главное, помните, что мы все Вам любим и уважаем, глубоко уважаемый Семен Варденович. В двадцатом веке, в двадцатые годы на свет Вы появились в Имерети, Строились школы, дома и заводы, Так интересно было жить на свете. Семен Варденович, мы песни пели, Желая Вам отличной долгой жизни, Мы вспомнили Кутаиси, Цеви, Аргвети и Гелати золотистый. Вы вспомните Самтредия, Терджола... На столе лобио, купаты, ткемали, Пьется вино, лимонад и «Боржоми», Побольше светлых дней мы вам желали.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нана Кикутадзе,

Маквала Гонашвили,
Стефка Дончева,
Лела Метревели,
Гулнази Хараишвили,
Тамара Габрошвили,
Марина Мурадян,
Ирина Габлиани,
Ирма Тхинвалели,
Нино Цихелашвили,
Майя Лобжанидзе,
Эрминия Карастоянова, Дали Кахиани,
Манана Зазикашвили,
Ия Перадзе, Лейла Вадачгория,
Тети Орбелиани, Маквала Звиадаури,
Мадонна Каландия, Елена Микелашвили,
Тасико Векуа, Лия Гудушаури,
Биета Абшилава,
Натия Сацерадзе,
Марина Бурдули,
Кети Шенгелия, Лизи Будагашвили,
Лили Ботева, Иветта Павлиашвили,
Лейла Иасашвили,
Марина Колхиташвили,
Ирина Санадзе.

Марию ДРАГОМИРУ поздравляем с днем рождения. Желаем крепкого здоровья, силы, терпения, и чтобы твои песни, которые мы очень любим, не раз звучали и трогали наши сердца.

О весне всегда сладко поешь
«Примеваре», ты неповторима,
На концерты, праздники зовешь,
Милая красавица Мария.
Песню «Ше ты лежень кодруле»
Вспоминаешь, когда дует ветер,
Вся в цветах зари, а не во мгле,
Радостно живешь на белом свете.
Прозвучит «Амор, амор, амор!»
Песня о любви по всей Молдове,
Дальше стол, приятный разговор,
Будь счастливой и неугомонной.

С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Кристина Лазару, Ланда Урзичану, Ангелия
и Лидия Ботезату, Армина Гелага,
Мargarита Дорьяну, Елена Будурян,
Мелисула Спатару, Нино Палавандишвили,
Мирелла Иорданеску,
Светлана Ковальская, Лариса Домбровская,
Нина Ветлицкая, Ева Голонко,
Мара Шепинская, Снежана Куц, Эльмира
Яцкевич, Margarita и Наталия Радинские,
Беата Складовская, София Светлинова,

Росица Билянова, Нана Кобаля,
Ия Короглишвили,
Ирма Чхотуа,
Инга Саркисян,
Лайма Трензе,
Айя Беремане, Велта Оромете,
Margarita Орбант, Вероника и Даниэла
Колевы, Регина Тосс, Майя и Мими
Унгадзе, Цветелина Стойкова, Эрминия
Карастоянова, Нана Кесовия, Ирма Гукасян,
Дора Сосницкая, Анастасия Левандовская,
Нино Хадури, Лили Погосян, Искра и
Миранда Арабаджиева,
Mariana Трайчева.

Кнарик МИНАСЯН поздравляем с днем рождения. Желаем стойкости, непоколебимости. Пусть полет твоей мечты будет тебе на пользу. Зазвенел ночью комарик, Когда деточки уснули, До зари мечтала Кнарик, Чтобы на нее все взглянули. Тебя любят наши люди, Физик, химик и ботаник. На душе весело будет, Наша ласковая Кнарик. Огонечки цвета розы Излучит для нас фонарик, Будь счастливой ночью звездной, Беззаботно живи, Кнарик.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян,
Виктория Дарбинян, Роза Вартанян,
Манана Масхарашвили,
Мария Кондролова, Татьяна Корчагина,
Ольга Лучинка, Валентина Шипулина,
Пепела Копалеишвили, Майя Венкова,
Марина Карадочева, Ирина Епифанова,
Полина Иванова, Элеонора Гвадзбия,
Галина Ремкова, Майя Гиоргобиани, Нино
Кванталиани, Цицо Бераушвили, Манана
Орагвелидзе, Нана Даушвили, Лали
Изория, Алла Буковинская, Елена
Иваницкая, Лия Кодуа, Мери и Нино
Кешелава, Екатерина Зелинская, Нина
Романиди, Ксения Спиранди, Наталия
Псаропуло, Марина Манджavidze, Наира и
Тамта Гагошидзе, Берта Енукидзе, Лили
Чоговадзе, Алла Изверская, Наили
Лагазашвили, Замира Цотадзе, Ирма
Тавадзе, Марина Гоциридзе, Гулсунда
Схиладзе, Иза Самхарадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №11

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Статус. Гратуар. Очер. Навалом. Тук. Вареник. Багира. Сирано. Ад. Книга. Фауна. Рено. Туг. Присмотр. Отель. Аура. Табака. Бланк. Работа. Кар. Баран. Чита. Опера. Кром. Бегун. Мерило. Химера. Осел. Арарат. Навага.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Стрепет. Точка. Анафема. Лимб. Турне. Ара. Уха. Ан. Канонир. Сервис. Кохаб. Ма. Акинак. Очерет. Угол. Трактир. Оба. Ноу. Атаман. Шарманка. Горб. Гон. Тал. Кров. Тутти. Еще. Актриса. Ураган. Лена. Олег. Рокада. Ось. Крамола.



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.

Домашние любимцы



СОБАКИ, С КОТОРЫМИ ХОЗЯЕВАМ НЕПРОСТО

Казалось, вы изучили все тематические форумы, прочитали необходимые книги и пообщались с заводчиками, прежде чем сделать окончательный выбор. Но что-то пошло не так. Теперь милый щенок доставляет одни проблемы. В случае с некоторыми породами трудности особенно ощутимы.

Бультерьер:

сложно, но можно

К такой собаке без надобности не подойдешь - страшно. Однако специалисты уверены, что при правильном подходе и истинной любви к своему питомцу, бультерьер может стать прекрасным членом семьи. Главное - сразу не опускать руки. История Маргариты - тому подтверждение.

«Бультерьера Гошу завел муж. Я была против: эта собака мне казалась не просто некрасивой, а даже отталкивающей. Поначалу Гоша проявил свой характер во всей красе. На прогулке задирает других собак, к людям проявлял агрессию. Я сама даже по квартире порой боялась лишний раз пройтись: вдруг за ногу схватит. Признаюсь, пса я откровенно не любила, просила мужа его кому-нибудь отдать. Но супруг настаивал: «Гоша добрый!» Потом я и сама стала замечать, что по отношению к детям собака не агрессивна, а наоборот, ласкова. Сыграли свою роль и тренировки с кинологом, который научил нашего бультерьера хорошо себя вести. В итоге, Гоша остался в семье, а я теперь всем рассказываю, насколько внешность может быть обманчива».

Такса: злопамятство как второе я

«Более противной собаки я не встречала! - признается Елизавета, рассказывая о своей питомице - таксе Лариске. - Кажется, она понимает каждое слово! Если сделаешь что-

то не по ее воле, непременно запомнит и отомстит! А уж как Лариса лает... Все соседи нас втайне ненавидят, я уверена. Не доставляют радость и ее бесконечные подкопы: тайники находятся по всей квартире. А она все роет и роет... Упоминать про вечно грязное брюхо после прогулки даже не буду. Сейчас Ларисе уже пять лет и каждый год мы собираемся ее кому-нибудь отдать. Но кому? Приходится терпеть...»

Таксы обладают непростым нравом, их будущим хозяевам стоит это учитывать. Они одиноличники, могут ревновать. Не прощают обид и, уж точно, их нельзя назвать душевными компаньонами.

Хаски: один дома

Только с виду представители этой породы выглядят ангелами. Но достаточно оставить это чудо на пару часов одного в доме, как мнение о нем может кардинально поменяться. «Помню шок, когда однажды пришла после работы и не узнала свою квартиру, - рассказывает Наталья. - Диван и кресла были погрызены, обои оторваны, провода обкусаны, повсюду летал пух от подушек и одеял... Источник беспорядка смотрел на меня виноватыми глазами. Ругать его было бесполезно - меня предупреждали, что хаски очень активные и не любят одиночества. А я целыми днями пропадала на работе... Мартин затаил на меня обиду, совсем перестал слушаться. На прогулке то и дело срывался с поводка и убегал в неизвестном направлении. Я промучилась несколько месяцев и в итоге отдала пса своим друзьям - семейной паре, живущей за городом».

Зоопсихологи предупреждают: собакам породы хаски непременно нужны серьезные физические нагрузки. Они очень активны, и им нужно куда-то выбрасывать энергию. К тому же, в душе они не одиночки. Оставьте такого пса на целый день в квартире одного - и гарантированно получите несчастное животное.

Поздравления

Додо ЛАЛИАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем выглядеть необычайно, по-
больше авангарда и интересных све-
жих новостей. Да хранит тебя Господь
Всевышний.
**С экранов смотрит Бельмондо,
Мирей Матье** гляди с журналов,
Нас видит из окна Додо
В одежде с крепких материалов.
**Одежда в стиле Картаго,
Аксессуары все от Гуччи,
Гламур... Все это есть, Додо,**
Пусть с глаз твоих исчезнут тучи.
**Тут сувенир от Парандо,
Очки от Л'Этуаль... Все кстати.**
Живи ты радостно, Додо!
Грезы, мечты в твоём объятье.

С уважением,
**Ирина и Анна Орфаниди, Нанули Варазаш-
вили, Джеджило Эристави, Манана
Кавтарадзе, Лали Дгебуадзе, Диана
Габарашвили, Майя Пирцхалашвили, Ия
Перадзе, Лела Турашвили, Русудан
Абесадазе, Лия Арвеладзе, Этери
Шенгелия, София Болквадзе, Медея
Чхаидзе, Нино Балавадзе, Лили Тодадзе,
Мадонна Карсанова, Елена Яровая,
Валентина Неженцева,
Любовь Истомина, Раиса Смирнова,
Зоя Кучеренко, Надежда Ляпина, Алла
Есаулова, Анна и Юлия Кузнецовы, Раиса
Мкртчян, Анжела Геворкян, Любовь
Искренко, Лариса Степаненко, Ирина
Епифанова, Полина Иванова, Елена
Акритиди, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Кети Димитриади, София
Светлинова, Зоя и Иванка Костовы, Майя
Венкова, Красимира Русинава, Венера
Кростева, Светлана Губкина, Эльза
Санакоева, Мзия Кудухова,
Дареджан Капанадзе,
Людмила Смоленская.**

У Левана (Левы) и Аиды ГЕВОРКЯН,
а также у Григория ЭНГЕНОВА и
Мери СААКОВОЙ родился внук, а у
Романа ГЕВОРКЯНА и Оксаны ЭН-
ГЕНОВОЙ родился сын Роман.
Поздравляем всех близких с долгож-
данным появлением на свет маленько-
го Ромы, будущего Романа Романови-
ча. Пусть тебя окружает прекрасный
мир, вокруг море, горы, цветы. Будь до-
стоин своих уважаемых предков. Да
хранит тебя Господь Всевышний, ма-
ленький Роман.

**Морские волны по утрам
Бьют звонко, брызги распуская,
Родился маленький Роман,
Кричит над морем чаек стая.
На радость всем – и вам, и нам,
Возможно, моряком ты станешь,
Расти большим, малыш Роман,
Любовь свою ты не оставишь.
Ударим громко в барабан,
Произнесем от души тосты,
Веселым будь ты наш Роман,
Ты становить счастливым взрослым!**

С уважением,
**Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева,
Циала Саакова-Чумбуридзе, Нина
Губеладзе, Ирина Кобалия, Натела
Швангирадзе, Валентина Чернышова,
Наталия Меладзе, Людмила Тевзадзе,
Валентина Ярославцева-Шемшур, Инна
Ячевская-Седыкина, Лидия Ситникова-
Комарова, Елена Мачабели.**



«Прямоугольник»

Считаете, что у вас нет талии? Просто примерьте модели брюк с расклешенным или широким кроем. Они позволят подчеркнуть не выделяющуюся талию и сделать ее более тонкой. Главное, чтобы посадка брюк не была низкой!

Джинсы скинни буквально созданы для «прямоугольников» и будут сидеть на них идеально. Выбирайте брюки со стрелками, чтобы подчеркнуть стройность, с накладными карманами и украшениями в верхней части: эти модели добавят объем бедрам и сделают фигуру более пропорциональной.



«Яблоко»

Главная задача, которая стоит перед девушками с фигурой типа «яблоко», - скрыть объемные живот, бедра и бока. Если ноги при этом стройные и не требуют коррекции, подойдет любой крой штанов. Присмотритесь к моделям с завышенной талией, которая позволит скрыть проблемные места. Фасонов с низкой посадкой или ярким декором в области пояса лучше избегать.

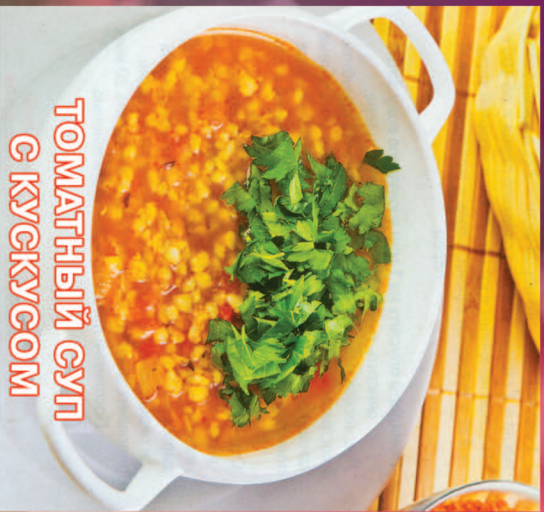


«Перевернутый треугольник»



Визуально увеличить объем нижней части тела помогут брюки с заниженной талией, за счет которой можно визуальнo создать ощущение полноты бедер. Присмотритесь к моделям с объемным декором в этой части. Подойдут также галифе с высоким поясом, похожим на корсет. Неплохо будут смотреться брюки клеш, уравнивающие верхнюю и нижнюю части тела.





ТОМАТНЫЙ СУП С КУКУСУСОМ

700 г помидоров, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 стручок красного перца чили, 2 ст. л. оливкового масла, 1 стручок желтого сладкого перца, по 100 г красной чечевицы и кускуса, 1 ч. л. молотой зиры, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, молотый черный перец.

Помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду. Затем очистить, мякоть измельчить в блендере. Лук, чеснок и перец чили очистить и мелко порубить. В кастрюле нагреть масло и обжарить подготовленные овощи до подрумянивания. Добавить измельченные помидоры и тушить 10 мин. Влить 2,5 л горячей воды, довести до кипения и варить 5 мин. Стручок сладкого перца вымыть, разрезать пополам, вырезать плодоножку с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Добавить в кастрюлю с овощами, варить 5 мин. Чечевицу и кускус тщательно промыть и переложить в кастрюлю с бульоном и овощами. Приправить зирой, довести до кипения и варить 20 мин. Посолить и поперчить. Посыпать зеленью.

Чтобы суп стал более легким, не кладите чечевицу (только кускус). В этом случае время финальной варки сократите до 10 минут.

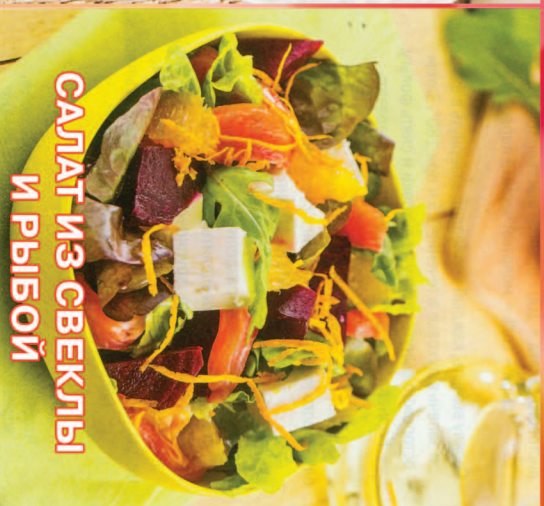


ГОВАДИНА С ОВОЩАМИ

2 моркови, 1/2 небольшого корня сельдерея, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 800 г мякоти говядины (лопатка), 1 ч. л. молотой корицы, 1 л красного сухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 200 мл мясного бульона, 2 веточки розмарина, соль, молотый черный перец.

Морковь и сельдерей очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко порубить. Мясо вымыть, обсушить бумажным полотенцем и переложить в кастрюлю вместе с овощами. Посыпать молотой корицей, залить красным сухим вином и утать в холодильнике на ночь. Утром мясо достать из маринада, хорошо обсушить и обжарить со всех сторон на масле. Овощи из маринада откинуть на сито (маринад собрать), затем добавить к мясу и, помешивая, слегка подрумянить все вместе. Затем переложить в глубокую форму, влить бульон, оставшийся маринад, посолить и поперчить. Посыпать листочками розмарина и запекать около 2 ч при 200 градусах, периодически поливая жидкостью от жаренья.

В первый час запекания емкость прикройте крышкой: тогда мясо получится более сочным и нежным.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЫБОЙ

2 свеклы, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. лимонного сока, 6 ст. л. оливкового масла, 150 г слабосоленой красной рыбы, 1 апельсин, 4 веточки рукколы, 70 г листового салата, 100 г брынзы или твердого козьего сыра, соль, молотый черный перец.

Свеклу вымыть, каждый корнеплод завернуть в фольгу и запечь в духовке в течение 1,5 ч при 180 градусах. Затем осторожно вынуть свеклу из духовки и снять фольгу. Корнеплодам дать остыть, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Соевый соус соединить с лимонным соком, 2 ст. л. оливкового масла. Получившейся смесью полить свеклу и оставить на 10 мин. Рыбу нарезать полосоками. С апельсина снять мелкой теркой цедру. Мякоть разделить на дольки, очистить от белых пленок, разделить на мелкие кусочки. Рукколу и салат вымыть, крупно нарезать. Брынзу (сыр) нарезать кубиками. Все ингредиенты салата, кроме цедры, соединить, приправить и перемешать. Посыпать цедрой, полить оставшимся маслом.

Чтобы проверить, готова ли свекла, проткните корнеплоды острым ножом. Если он входит легко, вынимайте их из духовки.



ПАНЦАНЕЛЛА ПО-ТОСКАНСКИ

2 стручка сладкого перца, 4 ломтика тостового хлеба, зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 250 г маслин без косточек, 4 крупных помидора, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, несколько листочков базилика, соль, молотый черный перец.

Стручки перца запечь до появления на коже черных подпалин. Переложить в пакет и дать остыть. Перец очистить, удалить семена, мякоть нарезать полосоками. С хлеба срезать корку, каждый ломтик разрезать диагонально пополам. Чеснок очистить. Один зубчик разрезать вдоль пополам. Подрумянить на 2 ст. л. оливкового масла до появления аромата. Чеснок уделить. На этом масле обжарить ломтики хлеба. Маслины нарезать колечками. Помидоры опустить в кипящую воду на 1 мин, затем достать шумовкой и очистить. Мякоть мелко нарезать. Оставшийся чеснок порубить, соединить с помидорами, сладким перцем, маслинами, уксусом, лимонным соком и оставшимся маслом. Посолить, поперчить, и распределить по ломтикам хлеба.

Для приготовления этого блюда выбирайте помидоры крепкие, с плотной мякотью (например, сливовидные).

