

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОБРА

№46

ноябрь 2018

цена:

1,5 лари

Какие
у вас таланты?

стр.29

Зачем нам
магний

стр.13

План красоты
на осень

стр.36-37

5 способов
полюбить себя

стр.19

Кирилл Сафонов
Мужчина “с иголки”

стр.20-21

Джессика Честейн стр.16-17
Главная феминистка Голливуда

Мини миди макси

Разная длина юбки или платья имеет свои плюсы и минусы. Разбираемся, какие преимущества и нюансы есть у каждой из этих категорий.



Смело

Мини-юбка подчеркивает стройность и длину ног, придает сексуальность и даже делает женщину немного моложе и задорнее. Наиболее выигрышно длина мини смотрится на девушках невысокого и среднего роста без лишнего веса. Помимо фигуры, большое значение имеет то, с чем вы будете юбку носить. Стилисты советуют компенсировать короткую длину закрытым верхом (объемным свитером или водолазкой). Короткие наряды идут не всем: если у вас есть лишний вес или объем на бедрах, то от такой длины лучше отказаться.





**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

Отвечает Нелли Бичикашвили

Муж хочет ребенка, а я сомневаюсь...

У нас с мужем двое детей, теперь он хочет третьего - сына. Я вроде и не против, но сомневаюсь, потому что в последнее время у нас с супругом непростые отношения. Стоит ли заводить малыша?

Ольга Р.

Стоит ли вам заводить ребенка? Это сложный вопрос. Вы сами не можете на него ответить. Единственное, что я могу - помочь вам встать на правильный путь. Если судьба и Высшие силы пожелают, они укажут вам правильную дорогу. Если нет, то не обессудьте.

В ближайшее полнолуние не ложитесь спать, а около полуночи выйдите на любой перекресток, где нет машин. Обернитесь вокруг себя три раза и трижды при этом повторите:

«Кручу-верчу, жизнь свою распутать хочу. Как завязала клубок, так хочу найти его

конец. Как найду конец, так все тайны мне откроются. Прошу сил у высших, всемогущих. Ключ. Замок. Язык».

После этого отправляйтесь спать. Желательно до отхода ко сну ни с кем не разговаривать.

Далее в течение недели присматривайтесь и прислушивайтесь ко всему, что будет происходить в вашей семье. Важно любое событие. Анализируйте и во всем ищите ответ! За эти семь дней вы его должны найти. Сами увидите маячки, они будут указывать вам, стоит ли заводить нового малыша или ваша семья не готова к этому шагу.

Как забыть любимого?

Недавно я рассталась с возлюбленным по его инициативе, мы были вместе год. Теперь никак не могу прийти в себя: скучаю по нему, переживаю, хочу все вернуть, хотя и понимаю, что это невозможно. Как мне забыть его?

Алла О.

Алла, вы очень впечатлительная девушка. Я просмотрела вашу ситуацию и вижу, что год, который вы пробыли в этих отношениях, был не безоблачным. Да и сильных чувств не присутствовало. Стоит ли из-за этого так переживать? Насколько я понимаю, возлюбленный ваш ушел к другой девушке. И скатертью ему дорога!

Очень советую вам проще относиться к жизни в принципе, иначе вам будет непросто. Вы еще молоды, и впереди немало испытаний.

Вижу, что помощь вам действительно нужна. Купите себе красивый букет цветов. Желтый символизирует цвет расставания: как раз то, что нужно. В букете должно быть девять цветков. Принесите композицию домой, по-

ставьте в вазу на 2 дня. Затем достаньте букет и проведите ритуал. От каждого цветка отрывайте бутон и приговаривайте:

«Ты цветов мне не дарил, подарков не носил, не хлил, не лелеял, руки не целовал. Так дай же забыть тебя, из памяти стереть. Я сильна, таковой и останусь. Аминь!»

Вы должны повторить этот заговор девять раз - по количеству оторванных бутонов. Стебли от них можете выбросить, а сами бутончики соберите в отдельный мешок и закопайте в землю в том месте, где вы бываете редко.

После проведения ритуала вы почувствуете, что вам становится легче.

Также советую в этот период сблизиться с матерью.

**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. Гришавили, 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

**Ясновидящая Мария поможет Вам.
2 73-00-50,
5.77-72-56-65.**



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!

САМ СЕБЕ ЯСНОВИДЯЩИЙ

«Уважаемые, Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! Мне посоветовала вам написать моя подруга Надя Мирова из Батуми, которой вы несколько лет назад очень помогли. Она мне и сказала, что кроме вас ни к кому обращаться не надо. У меня к вам вот такой вопрос. В дом мой приходит много народа и нередко я находила порчу («джадо»). Но знаю еще много чего там есть и не знаю, как эту гадость найти и где искать. К ясновидящим и гадалкам не пойду – не верю им, да мой священник говорит, что это большой грех, а грешить я не хочу. Я знаю – вы люди образованные и верующие, и работаете не гаданием, а по науке и степени у вас научные есть. Что мне посоветуете. Заранее благодарю. Анастасия Пирцалава г. Поты»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ.

Наука делать людям пакости так же стара, как и наш мир, и не обязательно обладать даром ясновидения, чтобы обнаружить, где находится «джадо», достаточно знать, где его искать в определенной ситуации, и чего надо опасаться.

1. Совет молодым девушкам: не одалживайте свою одежду подругам – с одеждой могут забрать ваше счастье и здоровье, зачастую это делает не ваша подруга, а без ее ведома, наслать порчу может очень «заботливая» мать подруги или ее бабушка.

2. Если у мужа есть любовница и у вас возникло подозрение, что она «околдовала» вашего мужа, то в первую очередь, необходимо пересмотреть всю одежду мужа. В этом случае надо искать пришитую не вами пуговицу на подкладке пиджака или куртки, нитки или английскую булавку. Иногда в кармане можно найти и волосы соперницы.

Тщательно следите за входной дверью квартиры: жир, намазанный на ней, говорит о том, что вашу семью хотят разбить. Это очень серьезный сигнал.

3. Если у невестки начались серьезные конфликты со свекровью и есть опасность, что свекровь может прибегнуть к колдовству, то в этом случае необходимо проверять подушки, матрасы, постельное белье. В подушках можно найти иголки, засушенных мышей или лягушек, в матрасах – ножи, ножницы, замки или веревочки с узелками, а на постельном белье обнаружить жирные пятна. При таком внутрисемейном конфликте необходимо следить за своей одеждой. Если обнаружите на ней вырезанные кусочки – это очень плохой знак. В таком случае советуем срочно обратиться к специалисту. В противном случае, можно серьезно заболеть.

4. Если вам завидуют, то с помощью колдовства могут забрать у вас прибыль, здоровье, семейное благополучие и даже красоту.

Если вам завидует соседка, то ни в



коем случае не отдавайте из дома воду и продукты после захода солнца, а также, не давайте в долг деньги в дни новолуния и растущей луны. После посещения вашего дома такой соседкой осмотрите кресло или диван, на котором она сидела, так как она может оставить после себя «джадо» в виде иголки, спутанных ниток, обгоревших спичек или волосы. В этих случаях внимательно осмотрите порог вашей квартиры, а если у вас собственный дом, то ворота. Если на пороге квартиры или уворот сделана порча, то в таком доме не будет прибыли, а в случае необходимости жилье будет очень трудно продать.

5. Если вы подозреваете, что против вас замышляется зло, то, выходя из дома, каждое утро проверяйте порог и не оставляйте на ночь у двери тряпку, о которую вытираете ноги. Так как, если пропадет тряпка, то, возможно, вам сделана порча на смерть.

Иногда на порог квартиры могут вылить «заговоренную воду», которая быстро высыхает, не оставляя следов. В этом случае порчу может определить только специалист.

6. Не всегда посторонний предмет, найденный на пороге квартиры или в доме – порча. Но если все же там вы найдете что-то «подозрительное», то старайтесь не прикасаться к этому предмету руками. Наденьте перчатки и атрибуты «джадо» поместите в банку с уриной. Ни в коем случае не заносите банку в дом. На заходе солнца банку с содержимым выбросите в реку.

Если порча свежая, то от нее легче избавиться человека. А вот старая порча, как и запущенная болезнь, требует дополнительных сеансов

К тому же, старая порча, как правило, приводит к болезням, которые даже

после снятия порчи требуют дополнительного лечения.

7. Если у вас много врагов и завистников – надо запастись защитным талисманом, который защитит вас от порчи и сглаза.

8. В случае обнаружения порчи, приходите к нам и мы обязательно вам поможем. Ибо в этом случае промедление смерти подобно!»

ДЛЯ СПРАВКИ.

Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОЙ) – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилье 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 уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседок и злых родственников.

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

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

**Моб. 5.77-43-69-87,
9.95-14-48-88/
(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Мойте чаще руки. Удивительно, но многие не видят взаимосвязи между грязными руками и ОРВИ. А между тем, она прямая: вирусы и микробы передаются воздушно-капельным путем, оседают на дверных ручках, поручнях в транспорте и даже деньгах, то есть на всем том, чего человек часто касается. На открытых поверхностях собираются болезнетворные микроорганизмы. Поэтому старайтесь лишний раз не трогать слизистые - глаза, нос, рот, мойте чаще руки. И не быстро и поверхностно, а тщательно, как это делают, например, врачи-хирурги. Если кто-то из домочадцев простудился, мыть руки надо еще чаще, обязательно после того, как брали вещи больного: телефон, полотенце. Вирусы на них могут жить до трех часов, а бактерии - несколько суток.

Проветривайте комнату. Как делать это пра-

Погода меняется, вирусы активизируются, а организм не успевает перестроиться. Как не стать жертвой осенних простуд, рассказывает терапевт И.Ваганова.

Вирусы атакуют!

вильно, чтобы не стать жертвой сквозняка? Лучше регулярно открывать форточку, но ненадолго - идеально на 3-4 минуты несколько раз в день. На это время выходите из помещения. Если нет возможности - хорошо укутайтесь. И еще важно не допускать сильного снижения комнатной температуры: ее уменьшение даже на один градус в 2 раза повышает риск заболеть!

Заваривайте ягоды. Это прекрасный и вкусный метод профилактики. Для повышения иммунитета можно принимать напитки из клюквы, малины или черной смородины. Достаточно залить горсть ягод

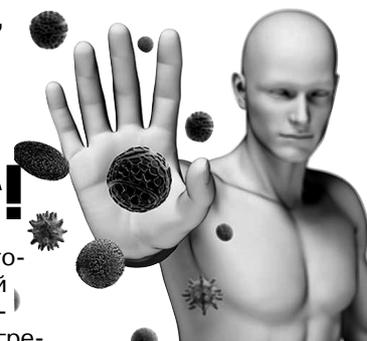
кипятком и дать настояться ночь. Такой чай можно даже брать с собой на работу - подогреть в микроволновке и пить в течение дня. Все дело в витамине С, которым богаты ягоды. Он является мощным адаптогеном - веществом, которое приспосабливает организм к стрессу и улучшает иммунитет. И передозировки тут не бывает!

Не пропускайте обед.

Обед должен включать в себя все полезные вещества: белки, жиры и углеводы. Можно поднять себе настроение, добавив в рацион яркие овощи и фрукты - зеленые, желтые, красные. А вот пропускать

прием пищи нельзя: из-за этого начинается сбой в работе иммунитета.

Веселитесь! Угнетенное, подавленное состояние - само по себе стресс. Он ослабляет защитные силы организма. Поэтому почаще устраивайте праздники души. Ходите в кино, встречайтесь с друзьями, просто посидите в кафе за чашечкой кофе с любимой книжкой. Такая «перезагрузка» расслабляет организм. После такого отдыха иммунная система работает на полную катушку еще несколько дней.



Новости

Рак любит послаще

Найти главного врага человеческого организма, который подпитывает раковые клетки, смогли ученые из Бельгии. Им оказался сахар. Он участвует в жизнедеятельности каждой онкологической клетки и в несколько раз повышает ее выживаемость. «Сладкие» клетки так прочны, что иммунной системе не удастся с ними справиться.

Работать лучше стоя

Появились столы, высоту которых можно регулировать. Теперь работать можно стоя. Это намного полезнее для здоровья, особенно для поясницы. И еще есть мнение, что работа стоя способствует развитию творчества. Постоянное же сидение - это новый рак.

Создан искусственный яичник

Врачи из Дании создали искусственный яичник. В него пересадили сотни человеческих фолликулов. Через три недели каждая четвертая яйцеклетка оказалась жизнеспособной. А вокруг яичника образовались питавшие его кровеносные сосуды. Новый метод даст шанс родить здорового ребенка женщинам после химиотерапии, при рассеянном склерозе и ранней менопаузе.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Периодически глубоко вдыхайте и выдыхайте с задержкой воздуха на несколько минут. А можно дышать, как йоги. Сеть ровно (спина обязательно должна быть прямой), подальше высунуть язык и... порычать секунд 30, меняя тональность. Такое забавное упражнение отлично тренирует носоглотку, усиливает кровообращение.

Пригодится

✓ Важные разговоры - после десерта! Нехватка глюкозы в организме способствует раздражительности. Обычно человек испытывает дефицит глюкозы в первой половине дня. Поэтому с утра, на голодный желудок, не выясняйте отношения. Лучше делать это, съев десерт.

✓ Ссоры снижают иммунитет супругов и становятся провокаторами постоянных головных и мышечных болей, а также проблем с суставами, несварением желудка. Болевой синдром нарастает, если стресс затягивается. Алкоголь, курение, чрезмерная утомляемость на работе усугубляют ситуацию.

✓ Не стесняйтесь думать вслух! Звучивание собственных мыслей помогает быстрее переключаться с одной задачи на другую, утверждают английские психологи. При этом количество ошибок сокращается почти в 2 раза.



Давление постоянно скачет

С переходом от осени к зиме, как от зимы к весне – самое нестабильное время года. Давление постоянно скачет. Особенно тяжело приходится тем, кто страдает артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца, атеросклерозом. Скачкообразное давление вынуждает людей чаще посещать медучреждения.

Различают два вида показателей артериального давления (АД): систолическое, называемое «верхним», которое определяется усилием во время сокращения сердца, когда выталкивается кровь в артерии. Второе же – диагностическое, называемое еще «нижним». Оба они измеряются специальным аппаратом – тонометром. Перед измерением должно пройти не менее 30 минут после того, например, как вы выпили чашку кофе или крепкого чая. Манжетка тонометра должна находиться на уровне сердца.

АД повышается, как правило, когда сужаются кровеносные сосуды, затрудняя протекание по ним крови, – говорит ведущий терапевт Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 **Майя БЕЖАНИШВИЛИ**. – Кроме того, имеет значение увеличение количества крови, выбрасываемой сердцем в кровеносные сосуды. АД существенно может изменяться в ту или иную сторону даже у здорового человека. Повышенным АД считается при величине

140/90 мм рт.ст. и более. А при гипертонической болезни (ГБ) уровень АД может быть самым различным. По данным большинства исследований, ГБ является у 25-30 процентов населения. Среди лиц старше 60 лет каждый 2-3 имеет повышенное давление, которое является главным признаком болезни. Многие люди даже и не предполагают, что они больны. К сожалению, они редко консультируются с врачом, не получают профессиональных советов. Как правило, повышенное АД поражает сосуды сетчатки глаза, запускает склеротические процессы в почечной ткани с последующим нарушением их функций. В итоге, на фоне всех этих процессов, к сожалению, часто развивается два жизнеопасных осложнения – острый инфаркт миокарда и мозговой инсульт (кровоизлияние в головной мозг).

Специалисты считают, что гипертония имеет наследственно-генетическое происхождение. Кроме того, в организме человека происходит ряд сдвигов, предрасполагающих к раз-

витию болезни. Довольно распространены следующие заблуждения о том, что повышение АД возникает только в результате нервного напряжения, т.к. гипертоническая болезнь может быть у совершенно спокойных людей. Ошибочно и то, что повышенное АД бывает только у пожилых людей.

Также чрезвычайно опасно мнение о необходимости пройти курс лечения, мол, АД нормализуется, – подчеркнула М.Безжанишвили. – Гипертоническую болезнь необходимо лечить постоянно. Этой цели можно достигнуть изменением образа жизни, проведением медикаментозной терапии. Нужен хороший контакт больного с лечащим врачом. Следует учесть, что пациент и врач – партнеры в борьбе против недуга. Надо знать, что снижение веса благоприятно влияет на обмен холестерина, замедляя темпы развития атеросклеротических изменений сосудов.

Нужно употреблять в пищу продукты, богатые солями калия и магния, оказывающими благоприятное действие на сердце и со-

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

суды. Это – фасоль, горох, треска, хек, свекла, смородина, персики, абрикосы, слива, морковь, картофель в «мундире», апельсины, куриное мясо и т.д.

Гипертоник обязательно должен отказаться от курения, т.к. это является одним из факторов развития ишемической болезни сердца, а также развития сердечно-сосудистых осложнений. Надо ограничить прием алкоголя. Поскольку гипертонию вызывает не одна, а множество самых разнообразных причин, соответственно и препараты применяют разной направленности действий. В каждой конкретной ситуации врач должен индивидуально подбирать больному определенную дозу лекарств.

В заключение беседы калбатону Майя Безжанишвили дает ценные рекомендации гипертоникам. Если вы почувствуете, что перед глазами замелькали черные мушки, а в ушах зазвенело, ослабели руки – значит, у вас упало давление. При таком состоянии первая помощь – стакан крепкого черного сладкого чая. К чаю можно добавить бутерброд с маслом и сыром. В сыре – идеальное для повышения давления соотношение жира и соли. В дни нестабильного давления старайтесь есть побольше фруктов и овощей, например, яблоки и сливы. В них много пектина. Желательно также употреблять печеную свеклу.

*Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.*

Простыли?

Пейте капустный отвар

При гриппе в стакан горячего капустного отвара добавьте несколько измельченных зубчиков чеснока, закройте крышкой и дайте настояться полчаса. Принимайте по 2

чайн. ложки 5-6 раз в день. А для профилактики, когда все вокруг кашляют и чихают, смешайте по 1/2 стакана капустного от-



вара и отвара шиповника, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При кашле помогут конфетки

Сварите вкрутую яйца, выньте желтки, разотрите их с равным количеством меда. Скатайте из массы шарики-драже и храните в холодильнике. Рассасывайте по 1 шарик 4-6 раз в день. Если кашель не

запущен, то благодаря этому средству он пройдет через 2 дня.

Снизит давление лаванда

Чтобы понизить внутричерепное давление и нормализовать мозговое кровообращение, смешайте по 1 чайн. ложке травы и цветков лаванды, залейте 1 стаканом кипятка и кипятите на слабом огне 1-2 минуты. Настаивайте 30-40 минут и принимайте по 1-2 ст. ложки после еды и перед сном. Курс лечения – 2-3 недели. При необходимости повторите через 15 дней.



ЧАЙ КАРКАДЕ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ?

? *Слышала много раз от знакомых, что горячий чай из каркаде повышает кровяное давление, а холодный, наоборот, понижает. Это правда?*

Марианна Ткач.

Отвечает Тамара СЕРЕБРЯКОВА, терапевт

Исследования показали, что чай из суданской розы (каркаде) понижает артериальное давление независимо от того, пить его в холодном или горячем виде. По этой причине напиток рекомендуется к употреблению при повышенном давлении. Кроме того, этот чай способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, обладает диуретическим и спазмо-

литическим действием, снижает уровень холестерина в крови, содержит антиоксиданты и другие полезные вещества. Однако, использовать его как единственное средство от повышенного давления не стоит; действия лекарственных антигипертензивных препаратов он не заменяет.

Есть и противопоказания: обострения моче- или желчнокаменной болезни, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.



Это интересно

Фрукты не всегда полезны!

Распространено мнение, что чем больше съедать фруктов, тем лучше для здоровья. Они содержат витамины, минералы, клетчатку - казалось бы, просто идеальная пища! Однако большое количество фруктов в рационе приводит к негативным последствиям:

✓ набору веса. Они содержат много сахаров - глюкозы, фруктозы, сахарозы, что сказывается на их калорийности. Особенно высокая питательная ценность у бананов, авокадо, винограда;

✓ постоянным скачкам глюкозы в крови, что может спровоцировать развитие диабета;

✓ проблемам с пищеварением, особенно у людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями;

✓ повышению уровня стронция в организме. Его избыток приводит к вытеснению магния и кальция, что грозит развитием остеопороза.

И все же, если вы любите фрукты, не стоит исключать их из рациона. Здоровым мужчинам, не страдающим ожирением, можно смело съедать 3-4 фрукта в день, женщинам - 2-3. Отказаться от фруктов нужно, если у вас непереносимость фруктозы или вы соблюдаете строгую диету.

Не помог лак от грибка ногтей

? *Купила в аптеке дорогой лечебный лак от грибка ногтей. Как указано в инструкции, полгода наносила его на пораженный участок ногтя, но результат - нулевой! Почему лак не подействовал?*

Тамара Григорьевна.

Отвечает Дмитрий КОРОБЕЙНИКОВ, дерматолог

Современные противогрибковые средства, в том числе и лаки, весьма эффективны - но при условии, что они подобраны правильно. Даже если на упаковке написано, что лак - широкого спектра действия,

это не значит, что он вам гарантированно подойдет. Видов грибка очень много, поэтому вам следует обратиться к врачу (дерматологу или микологу) для взятия соскоба. После исследования образца врач пропишет средство, действующее именно на ваш вид грибка.

Знаете ли вы, что...

✿ Классическая музыка усиливает действие лекарств. Приняв лекарство от гипертонии, включите классическую музыку, предлагают бразильские медики. Их исследование показало, что даже полчаса прослушивания значительно продлевает действие препарата.

✿ В первые три дня после заражения гриппозной или пневмококковой инфекцией у больного может случиться ишемический инсульт, предупредили исследователи из Великобритании. Они рекомендуют вакцинироваться перед сезонной эпидемией гриппа. Риск развития инсульта сохраняется 28 дней после заражения.

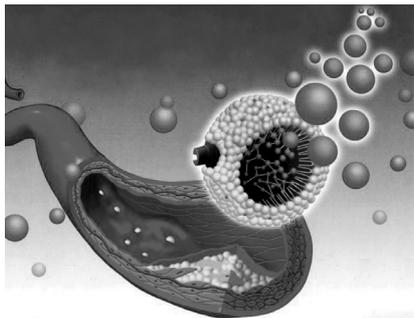
✿ У пышных людей количество витамина D гораздо ниже, чем у тех, чей вес в норме. Чтобы поднять уровень этого микроэлемента, ученые советуют больше гулять на свежем воздухе, особенно в утренние часы. К тому же, прогулки помогут убрать пару-тройку лишних килограммов.

МОЖНО ЛИ УДАЛИТЬ РОДИНКУ НА БРОВИ?

? *У меня родинка на левой брови, прямо среди волосков. Постоянно ее задеваю. Можно ли ее удалить? Это не опасно?*

Ольга Рогожина.

Отвечает Дмитрий КОРОБЕЙНИКОВ, дерматолог
Очень многие косметические салоны предлагают услуги по удалению родинок. К сожалению, не всякую родинку можно удалить: иногда она способна эволюционировать в злокачественную опухоль. Не исключено такое перерождение и в случае, если она выпуклая или часто травмируется, как в вашем случае. Для того, чтобы избежать подобных нежелательных последствий, вам необходимо обратиться за консультацией к специалисту - но не в косметический салон, а в медицинское учреждение. Врач назначит вам необходимые исследования и вынесет окончательный вердикт: оставить родинку в покое или ее все-таки лучше удалить.



ПОЧЕМУ ПОДСКОЧИЛ ХОЛЕСТЕРИН

Кто-то может есть бутерброды с маслом и икрой, заедая их яичницей, и при этом до старости оставаться здоровым, а кто-то на воде и хлебе имеет высокий уровень холестерина. Почему так?

Не еда, а наследственность

Надо срочно садиться на диету и исключить из питания все продукты, содержащие холестерин? Не торопитесь, потому что ваш организм, почувствовав дефицит холестерина в пище, начнет его больше синтезировать. Даже у людей, постоянно отказывающихся от животной пищи (холестерин содержится только в животных продуктах), часто повышен уровень холестерина в крови. Причины: наследственность, стрессы, вредные привычки, заболевания печени и кишечника и даже место жительства. Известно, что у жителей Крайнего Севера не бывает атеросклероза.

Виноват дефицит гормонов

В первую очередь дефицит половых гормонов. Холестерин очень важен для синтеза половых гормонов, но с возрастом их становится меньше, а значит, появляется «лишний» холестерин. Что делать? Компенсировать дефицит половых гормонов гормональной терапией (строго под наблюдением врача!). Еще один дефицит - гормонов щитовидной железы. Он также прекрасно корректируется лекарствами.

Не хватает витамина D

Нехватка этого витамина наблюдается у 80% населения. Как его компенсировать? Понятно, что позагорать на солнышке. Но не факт, что ваша кишечная микрофлора в порядке и синтезирует из неактивного витамина D его активную форму. Что делать? Принимать этот витамин в виде препаратов. Поддерживающая доза - 100 тыс. МЕ в месяц, а лечебную (при дефиците витамина, выявленном в крови) назначит только врач.

Мало рыбы ели

Еще один дефицит - омега-3 жирных кислот. И это не тот красно-оранжевый лосось из супермаркетов, выращенный на фермах на искусственных кормах, а мелкая свежая рыбешка - макрель, сельдь. Как проверить, хватает ли вам омеги? Сдать кровь на омега-3 индекс. Он должен быть в идеале 12-13, а у большинства из нас около 3. На высокий холестерин влияет и дефицит железа, йода, витамина B12.

Яйца и сало можно

Пора оправдать яйца, сливочное масло, сало, которые обвиняют во всех смертных грехах. В тех же яйцах содержится холин, который выводит вредный холестерин, а в сале - крайне необходимая арахидоновая кислота, обладающая таким же эффектом. Не говоря уже о сливочном масле, которое содержит витамины

A, D, E, C, B, кальций, фосфолипиды (строительный материал для клеток, особенно нервных) и незаменимые аминокислоты.

Но не торопитесь бежать на рынок за жирным творожком и сметаной. Избыток жиров в рационе повысит пусть не холестерин, а количество жира - подкожного и внутреннего. При лишнем весе практически в 100% случаев холестерин повышен.

Какие продукты снижают холестерин?

Рыба и морепродукты - содержащиеся в них холин и метионин предупреждают также жировую инфильтрацию печени. Холином богаты нежирное мясо, творог, снятое молоко, яичный белок, шпинат, овсяная крупа, сельдь. Метионина много в баранине, судаке, треске, бобовых, гречневой крупе.

Рюмка водки чистит сосуды!

Ничего она не чистит. Кроме того, злоупотребление алкоголем ведет к жировой дистрофии печени - одной из причин повышения холестерина в крови. А вот красное вино помогает выводить плохой холестерин. Но помните о дозе: 150-200 мл в день, не больше.

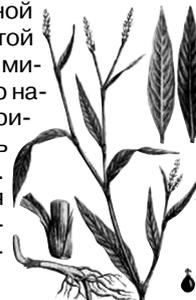
С. Бекетова, специалист по сосудам, врач высшей категории.

Не навреди

На уровень холестерина, влияет сахар. Он есть едва ли не во всех промышленно обработанных продуктах, - хлебе, сыре, колбасе, консервах, выпечке, сладостях, соках, напитках. Скрытый сахар посчитать почти невозможно. Именно он - причина возникновения бляшек в сосудах. Прикрепляясь к гемоглобину, молекулы сахара превращают его в «ежиков» - гликированную молекулу, которая царапает стенки сосудов. Чтобы залатать эти ранки, организм начинает синтезировать больше холестерина, замазывая эти дефекты слизистой. Так появляются атеросклеротические бляшки.

Горец почечуйный от геморроя

Его также называют геморройной травой. Залейте 1 ст. ложку этой травы стаканом воды и кипятите 15 минут на маленьком огне. Затем отвар настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения - 1-3 недели. Этот отвар можно использовать для ванночек при геморрое. стакан отвара смешивают с теплой водой, принимают ванночку 10 минут.





Меняется погода...

**То сердце стучит как сумасшедшее,
то голова раскалывается, то суставы ломит...
Как пережить капризы природы?**

1. Принимайте настойки лекарственных трав. Только учтите, какое у вас давление. Если пониженное, подойдет настойка женьшеня или лимонника. Давление то и дело повышается? Лучший вариант - настойка пиона. Эти средства дают силы и успокаивают. Принимайте по инструкции: нужное количество капель разведите в воде и пейте 3 раза в день (женьшень или лимонник только до 17 часов, иначе потом не уснете). Курс лечения - 2 недели.

2. Массируйте уши, как только проснулись. Растирайте мочки и раковины в течение минуты. Дело в том, что на ушах много особых точек. Воздействуя на них, быстрее проснетесь, настроение будет лучше и сил для работы прибавится. Проводите такой массаж 2-3 раза в день.

3. Пейте мятный чай. Эта травка помогает

избавиться от тяжести в затылке и головной боли, которая возникает из-за спазмов сосудов. Они резко сжимаются, когда меняется атмосферное давление. В день выпивайте 2-3 чашки.

4. Засыпайте в полной темноте. Зашторивайте окна - или надевайте маску для сна. Так в организме будет вырабатываться больше мелатонина, и вы станете меньше реагировать на капризы погоды.

5. Откажитесь от тяжелой еды. Ешьте только легкие блюда, так как желудок очень чувствителен к капризам погоды. Он начинает выделять меньше ферментов, а значит, ему становится труднее переваривать пищу. Если будете употреблять жирное, жареное и сдобу, начнутся проблемы с желудочно-кишечным трактом.

**Р. Ваганова, терапевт,
врач II категории.**

При метеозависимости рекомендуется принимать ванны с хвойным экстрактом. Продолжительность 10-15 минут, температура воды 35-37 градусов, курс лечения 12-15 ванн. Позвольте себе такое удовольствие перед сном.

При гиперплазии желудка увеличивается количество клеток желудка. Но эти клетки нормальные, то есть, это не онкология.

ГИПЕРПЛАЗИЯ ЖЕЛУДКА

Слизистая становится толще

Просто клеток становится больше, чем нужно, поэтому слизистая оболочка у больного намного толще нормы. Гораздо опаснее, что на ней могут появиться полипы. Гиперплазия может быть не только слизистой желудка, но и другого органа. Но в этой статье речь идет о гиперплазии желудка.

Почему появляются лишние клетки

Так бывает, если пациент не закончил лечение, например, язвы желудка, гастрита или других болезней, вызвавших воспаленную слизистую. Это приводит к активному делению клеток и способствует образованию полипов. Спровоцировать эти изменения может и бактерия хеликобактер пилори. Иногда изменения на слизистой появляются из-за инфекционных заболеваний.

Есть и другие причины

- Нарушение гормонального фона, например переизбыток эстрогенов;
- наследственность. Например, если у женщины аденоматозный полипоз, дочь или внучка могут унаследовать его. При этом заболевании в желудке человека тоже образуются полипы;
- больной долго принимал лекарства, от которых повреждаются стенки же-

лудка, например «Кардиомагнил» или «Метипред»; в организм попали канцерогены - они тоже способствуют разрастанию эпителия желудка.

По каким симптомам можно заподозрить недуг?

На ранних стадиях заболевания диагностировать его очень сложно. Человек не испытывает никакого дискомфорта. Даже появления полипов, если они небольшого размера, больной не чувствует. Только крупные полипы могут затруднять прохождение пищи и стать причиной сильного кровотечения или же спровоцировать появление боли. Однако, по мере прогрессирования недуга начинаются проблемы с пищеварением. О появлении гиперплазии может свидетельствовать боль. Она может быть временной или появляться после приема пищи или после долгого голодания. И еще человека мучает изжога, живот вздувается, бывают запоры, появляется отрыжка с долгим кислым привкусом. На более поздних стадиях больной может жаловаться на слабость, головокружения, ломоту в теле, отсутствие аппетита, тошноту и рвоту. При появлении этих и других симптомов надо обратиться к врачу и пройти полное обследование.

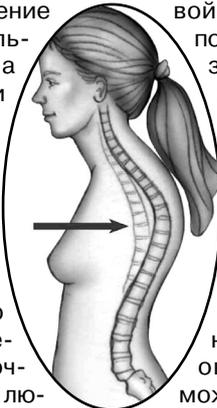
**М. Олейник,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.**

КИФОЗ

Сын учится в 3 классе. У него начались проблемы со спиной. Врач поставил диагноз кифоз. Насколько это серьезно и что делать?

А. Вересова.

Кифоз - медицинское название кривизны спины или сутулости. Это заболевание бывает врожденным, но чаще оно приобретено в течение жизни из-за больших нагрузок на позвоночник при слабости мышц. Сутулость не всегда означает кифоз, это может быть просто привычкой: человек не следит за собой, но у него нет грубых изменений в позвоночнике. У некоторых людей сутулость наследственная, и изменений в позвоночнике нет. При кифозе же изменения в самом позвоночнике есть всегда.



делах позвоночника. Также кифоз может сказаться на работе нижних конечностей, тазовых органов. Сужается спинно-мозговой канал, а значит, появляется довольно значительное натяжение спинного мозга, поэтому, люди не гнутся, не могут достать кончиками пальцев до пола - это характерная черта для больных кифозом. Кифоз нельзя исправить окончательно, но можно его приостановить.

В этом помогут гимнастика, массаж, лечебная физкультура, езда на велосипеде, плавание. Трудно, но полезно стоять около стены, прижав голову и пятки к косяку. Держать себя в таком положении надо около 1,5 часа. Также полезно лежать на широкой скамейке грудью вниз, подняв сверху плечи и ноги и покачиваясь вверх-вниз.

Т. Андреев, ортопед.

Пригодится

- ✓ Не перегревайте и не кутайте ребенка. Детская одежда должна быть изготовлена из натуральных мягких тканей. Никакой синтетики!
- ✓ Постоянно проветривайте и увлажняйте помещение. Чистый влажный и прохладный воздух просто необходим ребенку. Температура воздуха не должна превышать плюс 22°C.
- ✓ Во время эпидемии гриппа откажитесь от приема гостей. Родственники, друзья и знакомые, без сомнения, поймут и не обидятся, даже если вы мягко укажете на дверь чихающему и кашляющему гостю.
- ✓ Если нет температуры, обязательно гуляйте. Свежий воздух сам по себе уже лекарство.
- ✓ Промывайте носик малыша солевым раствором (9 г соли на 1 л воды), подойдет и просто физраствор - его нужно капать 2-3 раза в час по 3-4 капли в каждую ноздрю.

Ряска при диатезе

- ✿ Измельчите в миксере по 1 стакану травы ряски и листьев крапивы двудомной до получения однородной массы. Посолите по вкусу и заправьте растительным маслом. Давайте ребенку, добавляя пюре в гарнир во время еды: детям до 3 лет - по 2-3 чайн. ложки, старшим - по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.
- ✿ Залейте 1 стакан сухой измельченной травы ряски 1 л кипятка, настаивайте 2 часа. Затем процедите, вылейте в ванну, разведите кипяченой водой комнатной температуры и искупайте малыша. Не используйте мыло и другие косметические средства, после купания кожу промокните, но не вытирайте.
- ✿ Смешайте 1 чайн. ложку порошка травы ряски с 1 чайн. ложкой меда. Массу разделите на пилюли размером с крупную горошину, обкатывая их в порошок ряски. Давайте ребенку по 1 пилюле 2-3 раза в день между приемами пищи. Курс лечения - 2-3 недели.

Еще нет годика...

Эти вопросы молодые мамы задают чаще всего.

Отвечает педиатр, врач высшей категории

Е.Рвачева.

- С какого времени ребенку нужны игрушки?

- В первые месяцы жизни лучшая игрушка для крохи - его собственное тело, а еще мамы волосы и лицо. Для ползунков необычайно интересны самые простые вещи - мятая бумага и кухонная ложка. Тем не менее, младенцы старше 3-4 месяцев с интересом рассматривают вращающиеся игрушки над кроваткой и любят поиграть с мягкой игрушкой. С 5 месяцев можно приобрести музыкальные игрушки - трещащие, пищальные, шуршащие погремушки. После полугодия хороши неваляшки, мячики и пирамидки. Игрушки не должны содержать мелких деталей и быть изготовлены из некачественных материалов.

- Как понять, что младенцу достаточно молока?

- Ну-ка посмотрите на вашего малыша повнимательнее! У него гладкая, розовая кожа? Глазки блестят? Кроха с интересом осваивает пространство вокруг себя? Если на все вопросы вы ответили «да», ваш малыш сыт и доволен жизнью.

Обратите внимание на пеленки: если моча слишком желтая, значит, ребенку не хватает жидкости.

- Почему малыш все тянет в рот?

- Потому что рот - важнейший орган чувств. Он помогает младенцу первых месяцев жизни осваивать мир и приносит первые ощущения удовольствия. Сосать мамину грудь - пока наивысшая радость для крохи. Губы, десны и язык очень чувствительны и доставляют сосунку больше эмоций, чем просто вкус. Потому сосать, грызть и мусолить - любимое занятие крох, это расслабляет малыша и стимулирует детское развитие.

- Почему всем детишкам нравится сладкое?

- Пищевые пристрастия выработаны тысячелетиями. Согласитесь, сладкие фрукты и овощи редко бывают ядовитыми в отличие от горьких и вяжущих. По этой же причине малыши часто отказываются от овощей с резким вкусом и запахом. Кроме того, привычка к сладкому формируется с рождения - ведь материнское молоко тоже сладковатое.

ОСЕНЬ – ТАКАЯ ПОРА, КОГДА ХОЧЕТСЯ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ВКУСНЫМ, АРОМАТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ЧАЕМ.



ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ - ОСЕННИЙ ЛЕКАРЬ

Кому полезен такой чай

Напиток из яблок обладает теми же свойствами, что и спелые свежие фрукты. В нем есть витамины А, РР, К, Е, группы В, пектины, фруктоза, флавоноиды, кальций, цинк, магний... Единственное отличие - отсутствие аскорбиновой кислоты и растительной клетчатки, которые расщепляются при термической обработке. Это находка для тех, кто не любит свежие яблоки или у кого чувствительные зубы.

✓ Калорийность плодов на 100 г составляет всего 47 ккал, поэтому чай с яблоками можно использовать в диете для похудения. Он не только помогает расщеплять жиры и бороться с чувством голода, но и наполняет организм энергией.

✓ Яблочный чай выводит из стресса, успокаивает нервы. Это отличный антидепрессант.

✓ Регулярное употребление яблочного чая повышает иммунитет, увеличивает количество кислорода в организме, поддерживая его активным и здоровым. При простуде и кашле этот напиток буквально изгоняет болезнь из организма.

✓ Чай с зелеными яблоками эффективен при гастрите, изжоге, отрыжке и болях в желудке. Если приготовить его с кислыми яблоками, он поможет тем, у кого пониженная кислотность и запоры.

✓ Яблоки - хорошее бактерицидное и противовоспалительное средство, поэтому яблочный

чай помогает при остром и хроническом колитах, инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дизентерии.

✓ Яблоки содержат пектины, которые заставляют вялый кишечник работать активнее, что не позволяет накапливаться ядам в организме. Для тех, кто трудится на вредной работе, чай с яблоками - настоящее спасение, так как пектин уничтожает в организме мышьяк, свинец и другие вредные элементы.

✓ Яблочный чай - мочегонное и желчегонное средство. Его полезно пить для очищения организма, при авитаминозе и малокровии, подагре и хроническом ревматизме.

Как правильно приготовить напиток

Чай с яблоками можно готовить, предварительно очистив кожуру, если фрукты куплены на рынке. Но если вы вырастили их в собственном саду, очищать не нужно. Яблочная кожура богата кверцетином, который считается антиоксидантом, снимает отеки, воспаления и спазмы, предупреждает возникновение раковых опухолей.

Два больших яблока порежьте на дольки. Залейте 2 л воды и варите 5 минут. Дайте немного остыть и добавьте корицу и мед по вкусу. К напитку можно добавить черный, зеленый чай или каркаде, даже лимонный или апельсиновый сок. Все это усилит его вкус и пользу.

*И. Разумовская,
врач-диетолог.*

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ ПОНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ. ПОЛЕЗЕН ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ОН ПРОСТО НЕОБХОДИМ ЛЮДЯМ, ПЕРЕНЕСШИМ ИНФАРКТ.

Сам себе доктор

✿ При бронхите пропустите через мясорубку 3 луковицы, добавьте 1 стакан сахара, дайте немного постоять, перемешайте и варите на медленном огне, как варенье, 10 минут. Остудите, добавьте 1 ст. ложку меда и перемешайте. Ешьте по 2 ст. ложки 3 раза в день, запивая чаем.

✿ Для профилактики простуд и недостатка витаминов полезна паста из истолченных или пропущенных через мясорубку свежих ягод калины, смешанных с большим количеством сахара. В таком продукте хорошо сохраняется витамин С.



✿ От энуреза разведите 1/2 стакана овсяной муки 1 стаканом нежирного молока, добавьте 1/4 стакана измельченного изюма. Доведите смесь до кипения, слегка остудите и выпейте горячей. Повторяйте как можно чаще.

В мед добавим сок алоэ и коньячок

Порежьте на дольки, как в чай, 10 чистых лимонов средней величины и сложите в 3-литровую банку. Добавьте по 0,5 л меда, сока алоэ и спирта (коньяка или водки). Банку закройте капроновой крышкой и поставьте в темное место на 40 дней. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Заметное улучшение наступает на 10-й день лечения.



Аппетитная тыква с медом

Пропустите через мясорубку 1 кг очищенной мякоти тыквы вместе с 3 крупными сочными лимонами с тонкой кожурой, но без семечек. Хорошо размешайте с 1 кг сахара, а лучше меда. Храните готовую смесь в плотно закрытой стеклянной банке в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



➔ При атеросклерозе натертую луковицу смешайте с 1/2 стакана сахара, настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

➔ В качестве слабительного при хронических запорах выпивайте утром натощак по стакану огуречного рассола.

➔ При отеках наложите на проблемные места тертый картофель, обмотайте сверху грубой тканью.



Для многих пар экстракорпоральное оплодотворение - единственная возможность стать родителями. Что это за процедура, насколько она безопасна и как проходит подготовка к ЭКО?

ЭКО: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

При ЭКО оплодотворение яйцеклетки и начальные этапы развития эмбриона происходят в лабораторных условиях - в пробирке.

Каковы показания?

В норме беременность должна наступить в течение года регулярной половой жизни без контрацепции. Если этого не происходит, рекомендуется обратиться к репродуктологу по поводу проведения экстракорпорального оплодотворения.

ЭКО поможет родить здорового малыша в следующих случаях:

- ✓ у женщины истощены яичники или она находится в менопаузе;
- ✓ у женщины полностью непроходимы или отсутствуют обе маточные трубы (удалены в результате внематочной беременности, тяжелого спаечного или воспалительного процессов);
- ✓ у мужчины обнаружено хромосомное нарушение (и, как следствие, нарушение выработки спермы), либо стимуляция сперматогенеза априори не даст результата в силу позднего возраста, либо гормональные факторы.

При недостатке яйцеклеток проводится программа ЭКО для получения здорового эмбриона и переноса его в полость матки. В случае их отсутствия берется донорская яйцеклетка здоровой женщины от 18 до 35 лет, оплодотворяется сперматозоидом партнера пациентки, и эмбрион подсаживается ей методом ЭКО.

Есть ли возрастные ограничения?

Усредненный процент наступления беременности в результате ЭКО - 35-40%. Возрастных ограничений для ЭКО нет, однако затягивать с проведением процедуры не стоит. После 36 лет женщина вступает в поздний репродуктивный возраст, и к 40 годам вероятность наступления беременности снижается до 15% (в более молодом возрасте - она достигает 70%). Возраст

мужчины также играет не в пользу положительного результата - в первую очередь из-за снижения качества спермы.

Технологии ЭКО

В зависимости от причины бесплодия врач подбирает методику проведения процедуры.

При базовой методике цикл ЭКО включает гормональную стимуляцию яичников для выработки максимального количества яйцеклеток, пункцию (забор яйцеклеток), оплодотворение яйцеклетки спермой в пробирке и пересадку ее в полость матки. При необходимости базовая методика дополняется вспомогательными технологиями.

ИКСИ. Данный метод предполагает искусственное введение сперматозоида в яйцеклетку при помощи очень тонкой иглы. Он применяется, когда сперматозоидов очень мало, или они совсем отсутствуют в сперме (в этом случае берется пункция из яичка), или неподвижны и не способны самостоятельно оплодотворить яйцеклетку.

ПИКСИ. Это модификация ИКСИ, но в данном методе отбираются только зрелые сперматозоиды. Если при ИКСИ их отбор производится только по визуальным признакам, то при ПИКСИ делается специальный тест.

IVM. Метод предполагает изъятие незрелых яйцеклеток. Процесс их созревания происходит уже в пробирке. IVM позволяет избежать гормональной стимуляции.

Вспомогательный хетчинг. Данная технология облегчает имплантацию эмбриона в матку и применяется в основном у пациенток старшего репродуктивного возраста.

Сколько эмбрионов можно переносить?

Изначально технология ЭКО предусматривала многоплодную беременность, когда в полость матки переносилось сразу несколько самых здоровых эмбрионов (для подстраховки). В результате нескольких из

них приходилось abortировать. Поэтому, в настоящее время норма переноса - 1-2 эмбриона.

Эмбрионы можно заморозить "на будущее"?

Лишь у трети пациенток процедура ЭКО заканчивается беременностью: большинству приходится проходить процедуру два или более раз. Чтобы не повторять заново весь цикл ЭКО, можно часть эмбрионов подвергнуть крио-заморозке и затем использовать при повторных попытках забеременеть.

Как подготовиться?

Подготовка к ЭКО длится около 2-3 недель. Женщина проходит гинекологический осмотр, УЗИ органов малого таза, сдает кровь на ВИЧ, гепатит, сифилис, на уровень гормонов, мазок на инфекции. Мужчине также назначаются исследования крови и мазка на инфекции, а также спермограмма.

До и во время ЭКО пациентке необходимо исключить тяжелые физические нагрузки, отказаться от вредных привычек и скорректировать схему питания. Акцент сделать на белковую пищу, пить достаточно воды (от 1,5 л жидкости в сутки). В процессе ЭКО назначается витаминотерапия и разжижающие кровь препараты, чтобы снизить риск образования тромбов.

Мужчине в подготовительный период следует отказаться от алкоголя, посещения бани и принятия горячих ванн.

Будет больно?

Нет, максимум, что чувствует женщина, - небольшой дискомфорт. Инъекции во время стимуляции делаются маленькой иглой. А пункция яйцеклеток производится под внутривенным наркозом от 5 до 20 минут. В этот же день женщину отпускают домой.

Т. Никитина, врач высшей категории.

Зачем нам магний?

Если вы хотите улучшить работу сердечно-сосудистой системы, а также укрепить кости и суставы, обратите внимание на магний.

Недостаток магния в организме негативно отражается на нашем здоровье. Это может спровоцировать появление таких заболеваний, как цистит, болезни почек и кишечника, депрессия, бессонница, гипертония, диабет, бесплодие, гинекологические нарушения, остеопороз, кариес и др. Именно поэтому важно поддерживать необходимый уровень магния в организме, настаивают врачи. Однако принимать магний как обычные витамины нельзя.

Внимание на меню!

В избытке содержат магний бобовые культуры и орехи, пророщенные зерна, зелень, картофель в мундире. Растения, получая магний из окружающей среды, превращают его в легко усваиваемое для организма соединение. Также ешьте больше ягод, фруктов и овощей - в них содержится сезонный магний. И внешний вид здесь играет ключевую роль: чем свежее, ярче и ароматнее плод, тем больше в нем магния.

Какую форму выбрать?

Различают органические и неорганические соединения магния. Наиболее усваиваемая организмом форма магния - органический цитрат. Он лучше растворяется, поддерживает кровь, лимфу и внутрисуставную жидкость в пределах нормы, уравнивает соотношение воды и минеральных солей в моче, что предотвращает камнеобразование.

Препарат может быть в трех формах: таблетках, капсулах, порошке. Оптимальный вариант - капсулы, ведь основное вещество в них дополнено только легко усваиваемой желатиновой оболочкой, в то время как в таблетках много других веществ, и они медленно впитываются. Порошок же удобен тем, что его можно растворить в воде и пить в течение дня.

Капсулы и порошок увеличивают уровень магния в клетках организма только через 4-5 дней. А быстрым

эффектом отличается раствор чистого металла, калия и витамина B6 в ампулах. Он резко поднимает уровень магния в крови, поэтому незаменим в экстренных ситуациях - например, при спазмах, судорогах или тахикардии.

Неорганические формы (на основе металла) не так хороши. Конечно, они в состоянии восполнить дефицит магния, но гораздо медленнее - из-за неполного усвоения организмом.

Анализы укажут на дефицит микроэлемента?

Дефицит магния может не отображаться в анализе крови - ведь в крови находится 1% от всего количества магния в организме. Именно поэтому не стоит вычислять дефицит магния по анализам. Налицо могут быть признаки недостатка микроэлемента, а картина крови - в норме.

Если вы все же хотите рассмотреть дефицит по крови, обращайтесь к врачу, обращайтесь к соотношению кальция и магния (4:1 - в норме) или сделайте анализ на магний в эритроцитах.

Кому нужно принимать магний?

✓ **Детям.** Гиперактивные дети, школьники, юные спортсмены осо-

Вам не хватает магния?

Чтобы выяснить, нуждаетесь ли вы в этой биологически активной добавке, для начала обратите внимание на свое состояние. Первичные признаки дефицита магния - отсутствие аппетита, головная боль, тошнота, слабость, быстрая утомляемость, сбои в работе сердца, судороги и мышечные боли, подергивания глаз. При наличии этих признаков введите в свой рацион продукты, богатые магнием. Также обратитесь за помощью к врачу, который подберет для вас препарат магния и назначит курс.



бенно нуждаются в магнии. Этот микроэлемент поможет им стать усидчивее, терпеливее, уравновешеннее.

✓ **Офисным работникам.** Магний помогает бороться со стрессом и устраняет тяжесть в ногах от сидячей работы.

✓ **Беременным.** Полезная добавка нормализует тонус матки и снимает отеки.

✓ **Людям пожилого возраста** (для гибкости суставов и крепости костей).

✓ **Спортсменам и занятым на тяжелых работах людям** (для предотвращения сердечной недостаточности).

✓ **Большим остеопорозом** (для укрепления костной массы).

✓ **Страдающим диабетом** 1-го и 2-го типа. Магний важен для активации инсулина и предотвращения развития диабетической стопы и катаракты.

✓ **Тяжелым больным.** Магний необходим тем, кто перенес инфаркт или инсульт, и тем, кто страдает от постоянных мышечных судорог.

Правила приема

Врачи рекомендуют принимать магний вечером, чтобы обеспечить себе спокойный и крепкий сон. Не запивайте препараты магния кисломолочными продуктами - только простой водой.

До 40 лет профилактический курс препаратами магния длится 2 месяца, после этого возраста (особенно при наличии сердечных заболеваний, диабета или проблем с костями) - до полугода. Затем можно сделать перерыв на несколько месяцев. Прежде чем принимать магний, проконсультируйтесь со специалистом.

Не смешивайте прием магния с другими витаминами.

С помощью йоги можно не только развить гибкость и научиться расслабляться. Эта индийская практика также избавляет от многих заболеваний.

ЙОГА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



правым коленом касаемся пола за левой ногой и задерживаемся в этом положении 15 секунд. Повторяем то же с другой ногой.

Поза ребенка от боли и спазмов в животе (рис. 3)

Исходное положение - стоя на коленях. Опускаемся ягодицами на пятки и касаемся лбом пола, наклонившись вперед. Дыхание - ровное и глубокое, мышцы расслаблены. Выдержка - 1-2 минуты. Релаксация против головной боли Исходное положение - лежа на спине, под головой подушка. Опускаем плечи, расслабляем тело. Дышим медленно, ровно, глаза закрыты. Выдерживаем асану несколько минут. Полное расслабление мышц шейно-плечевого отдела снимет головную боль.

Сарвангасана для улучшения работы щитовидной железы

Исходное положение - лежа на спине, ноги и ступни касаются друг друга. Заводим прямые руки за голову, колени подтягиваем к груди. Уводим стопы за голову и переносим руки за спину, упираясь в пол. Принимаем вертикальное положение, опираясь на лопатки. Вес держится только на лопатках, тело строго перпендикулярно полу. Задерживаемся на несколько минут, затем медленно опускаем спину и ноги на пол. По сути, эта асана выполняется так же, как всем известное упражнение «березка».

Некотрые асаны йоги легко заменят вам лекарства. Доказано: при регулярных занятиях йога улучшает кровообращение, избавляет от боли в спине, делает позвоночник и суставы более гибкими, снимает головную боль, обеспечивает безболезненное течение менструации и снижает уровень гормонов стресса в организме.

Прежде чем приступить к выполнению асан, выбросите все посторонние мысли из головы. Вы должны быть полностью сосредоточены на своем дыхании и упражнениях. Лучше всего заниматься утром, перед завтраком, в проветренном помещении и удобной, свободной одежде.

Асаны выполняются на мягком коврике, без напряжения и резких движений. Дышите ровно и спокойно.

«Кошка-корова» от боли в мышцах спины (рис. 1)

Исходное положение - стоя на четвереньках, ладони лежат на полу. На вдохе выгибаемся, округляя спину вверх, а голову опускаем вниз (это «кошка» - рис. 1а). На выдохе принимаем исходное положение, а затем прогибаемся в пояснице, голову поднимаем вверх (это «корова» - рис. 1 б). Между макушкой и копчиком мысленно протягиваем прямую линию, ощущая растяжение шейных и спинных мышц. Повторяем в такой же последовательности 10 раз.

Скручивание для стимуляции пищеварения (рис. 2)

Исходное положение - лежа на спине, руки в стороны. Согнутые колени поднимаем к груди, затем

Занятия йогой не стоит совмещать с посещением сауны или бассейна.

✓ *Сарвангасана имеет противопоказания: гипертония, атеросклероз, травма шейных позвонков, смещение межпозвоночных дисков, боли в плечах и шее, отит, синусит, офтальмия, беременность, расстройство желудка, заболевания сердца, печени и селезенки.*

Поза героя против пяточных шпор

Исходное положение - стоя на сомкнутых вместе коленях, стопы - врозь, на ширине плеч. На выдохе садимся ягодицами на пол, между бедер. Ладони кладем на колени и соединяем большой и указательный пальцы, остальные - выпрямляем. Спина прямая. Дышим глубоко, не напрягаемся. В позе героя можно находиться довольно долго (при отсутствии противопоказаний).

✓ *Не выполняйте асану при травмах или острой боли в области колен или лодыжек, варикозном расширении вен.*

Поза героя помогает избавиться от пяточных шпор (воспаление апоневроза), отрегулировать менструальный цикл, укрепить коленные суставы, устранить подагру, придать тонус мышцам бедер и голеностопных суставов и снять напряжение с ног.

рис. 1(А)

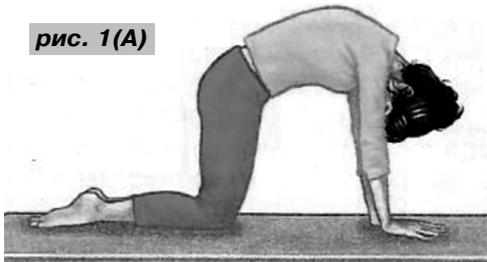


рис. 1(В)

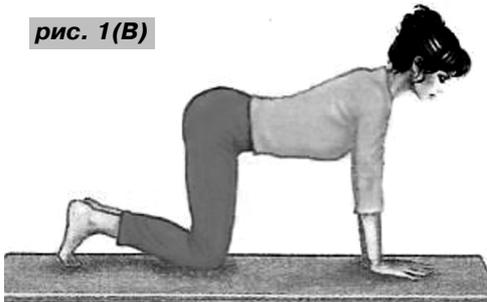


рис. 2

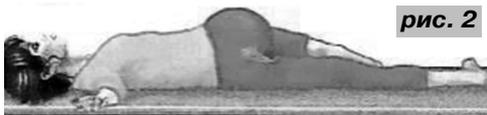
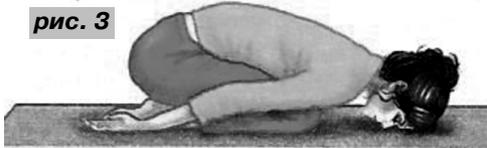


рис. 3



Отдыхай!

Город пуховых платков	Привлекательность дела						Хобби мисс Марпла	1	1		
		<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- А давай курить бросим? - Зачем? - Ну как, это ж экономия какая за месяц! - Давай тогда и пить бросим? - Вот зачем тебе столько денег?</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Хорошо работать на двух работах. Денег много. Но не потому, что платят много, а потому, что тратить некогда...</p>				Немецкий писатель	Кровосос с душком	Распашной кафтан			
						Соседская разборка					
						Возведенная напраслина	"Вялотекущий" штурм			Демон-прорицатель у славян	Воин-одиночка на Кавказе
	Упрек в очках	Устный сбор мнений	Невидимый ... Китеж		Бухгалтерский тип-топ	Утеха, игра	Манера (устар.)				
			2		Популярный киношпион			2	Вольтурн у греков		
	Ее матрос драит								Пастушья жалеяка	Болезнь желудка	
							Прозрачный эквивок	Приказный чин на Руси			
Набор одежды артистки	Парусное судно		Сырье для пасхи на Пасху		Крупная птица из Чили					Эпическая поэма Гомера	Биржевой лаж
					"Лебедь" в дневнике			Кинозвезда			
Соцветие винограда		Каталажка в армии (разг.)		И аконит, и горичвет		3					
					Упаковочный материал		Набор разно-матных конфет	У него едоки - одни моряки		Доля в деле	
Язык программирования	4				3	Ночной попугай					
					Тайное присвоение чужого	Единица измерения силы тока	Пищевая щелочь				Заманчивое обещание
Уход за больным	Листовка бунтаря						Видеотелефон в Сети				
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Алло, Галя, а ты где хочешь побыть: на море или в лесу? - Ой, ну конечно на море, Гриша! А ты что, путевки берешь? - Да нет, выбираю освежитель воздуха для туалета...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- У нас в парке есть один аттракцион, после которого меня один раз полдня тошнило. - Ларек с шаурмой?</p>							Напротив веста		4		
					Пицца животных и рыбок	"Сказанное" рукой					
					Чепец дитяти						
					Сбруйный ремень						



ДЖЕССИКА ЧЕСТЕЙН: «РОДИВ ДЕТЕЙ, Я ОТОДВИНУ КАРЬЕРУ НА ВТОРОЙ ПЛАН»

Джессика Честейн появилась на голливудском небосклоне совсем недавно. Сначала лишь проходные роли в сериалах, а потом ее неожиданно заметили большие режиссеры и стали активно зазывать в свои проекты. При этом, на кастингах девушку продолжали уверять, что ее внешность слишком старомодна. Но теперь каждый фильм Честейн — стопроцентный хит. Возможно, потому что она уверена в своих силах и считает, что девушкам, если они по-настоящему захотят, подвластно абсолютно все?

— Джессика, теперь у тебя уже пять номинаций на «Золотой глобус» и одна победа. Наверное, успела привыкнуть?

— Все нет. Первая номинация случилась в 2012 году за фильм «Прислуга», а теперь их уже пять. Причем за такое короткое время: всего шесть лет прошло! Честно? Да я в шоке!

— Поговорим немного о фильме, за который тебя номинировали, — «Большая игра». Его героиня Молли Блум была успешной лыжницей, но после травмы ноги

неожиданно решила устраивать покерные игры для VIPов. Интересно ли было сыграть такого персонажа?

— Изначально я вообще про нее не слышала, а ведь это реальная персона. И, говорят, она настаивала, чтобы именно я ее сыграла. Не знаю, правда это или нет, но мне все равно приятно. Так вот, Аарон Соркин прислал мне сценарий — и он меня потряс. Я стала искать информацию про Молли, прочитала ее книгу. Помню, что во всей этой истории

меня особенно поразило то, что мужчины готовы принять женщину в свой мир, только если она вызывает сексуальный интерес. Интеллект, амбиции — все это не важно. Звучит просто кошмарно, но такова жизнь! И я много лет стараюсь хоть немного изменить эти жуткие стереотипы. Подумайте, в фильме люди постоянно указывают Молли, что носить. То есть, сначала она лишь слегка меняет свой облик под их диктовку, добавляя нотку сексуальности, а потом уже не видит грани. На суде ей приходится вспомнить, что значит одеваться нормально.

— Про покер ты что-нибудь знала до фильма?

— Я была полным нулем. (Смеется.) Но это повторяется с каждой картиной. Когда я играла лоббиста Элизабет Слоун в «Большой игре Слоун», пришлось выучить все эти политические словечки. А до этого была «Цель номер один» про ликвидацию бен Ладена, и, конечно, опять новая лексика — на этот раз сленг ЦРУ. Так всегда будет, и это неизбежно: невозможно быть профи во всех областях. Твоя задача быстро разбираться, иначе публика поймет, что ты произносишь мудреные слова, а на самом деле ничего не понимаешь. Люди не любят, когда их обманывают.

— Как тебе работалось с Аароном Соркиным?

— Не буду лукавить, он лучший сценарист в Голливуде. Для своего режиссерского дебюта мог выбрать любую историю. А он решил снять фильм о сильной героине. На самом деле это не ерунда. Я знаю кучу маститых режиссеров, которые успешны в профессии и штампуют хиты уже больше тридцати лет, при этом у них нет ни одной картины о женщине! Я этого даже понять не могу. Неужели мы неинтересны? Именно поэтому я с такой радостью начала работать с Аароном, этот фильм действительно важен для понимания женских образов в кино.

— Сейчас ты играешь сплошь драматические роли. А в комедии хотела бы сняться?

— Типа как в «Прислуге»? Безусловно! Кстати, когда я училась в Джульярде, я постоянно участвовала в студенческих комедиях. Мне это безумно нравилось. В конце концов, эмоции, которые ты переживаешь на съемочной площадке, оказывают влияние на тебя. Если это вечный страх или слезы — нечего удивляться, что ты быстро выдохнешься. А вот радость и смех не могут надоест. Так что да, я сейчас подыскиваю подходящий комедийный проект.

— Что для тебя значит слава?

— Я стараюсь строго разграничивать личную жизнь и работу. К примеру, есть рестораны в Лос-Анджелесе и Нью-Йорке, где наверняка окажутся фотографии, — я туда ни за что не пойду. Если я не снимаюсь в филь-

ме и не занимаюсь его продвижением, меня становится крайне сложно найти. Я просто живу обычной жизнью, насколько это возможно. В основном люди понимают мое желание оставлять личное личным — и проблем не возникает. Но вот на свадьбе был просто кошмар! (Джессика замужем за бизнесменом Джаном Лукой Пасси ди Препозуло. — Прим. авт.). Я такого не ожидала! Везде кружили вертолеты, папарацци рвались через забор и лезли по деревьям. Пришлось принять, что это часть той самой славы. Хорошо, что это случается редко.

— **Ты сотрудничала со многими режиссерами-женщинами, например с Кэтрин Бигелу над «Целью номер один». Есть отличия в их методе работы?**

— Я бы не стала их разделять. Умение рассказать историю — вот что действительно важно. Поэтому я не могу сказать, что все фильмы должны сниматься женщинами, и агитировать за это, но в то же время стоит признать, что женщины способны создавать успешные фильмы в самых разных жанрах. Боевики, приключения, фантастические блокбастеры — нам все под силу. Так же, кстати, как и мужчины, могут снимать отличные романтические комедии. Нет половых ограничений, которые нам вбивали в головы годами.

— **Поэтому число сильных женщин, сыгранных тобой, все увеличивается и увеличивается?**

— Да, я обожаю героинь, которые бросают вызов обществу. А поскольку я сама женщина, то и персонаж этот просто обязан быть женского пола. В прошлом дамы в кино были очень одномерными, им не придавали особого значения. Так, красивая картинка на фоне главного героя. Теперь все иначе: героини сложные, у них есть сильные стороны и изъяны, сложные истории... Они многомерные. Их стало намного интересней играть. К тому же, каждая женщина, с которой я общаюсь во время работы, тоже яркая, самодостаточная личность, настоящий профессионал своего дела. Так что, мужчинам давно пора подвинуться.

— **То есть ситуация начинает меняться...**

— Конечно. С рождения девушкам внушали, что их легко заменить, поэтому надо держаться всеми руками и ногами за работу, мужа и все, что ты имеешь. А то другая заберет, помоложе и понаглее. (Смеется.) Хочешь чего-то большего — забудь, есть лимит женских возможностей. Согласитесь, тяжело жить в мире, где нельзя заявить о своих правах. Думаю, изменения начали происходить именно потому, что женщины просто устали от этого. Они объединили усилия, чтобы вместе добиваться равноправия. Сначала их было мало, но потом начали присоединяться другие, и все стало поти-

хоньку получаться. В общем, я рьяная феминистка. Конечно, я не иду на баррикады, но считаю, что мои роли имеют значение. К примеру, посмотрев «Интерстеллар» или «Марсианина», девочка вполне может захотеть стать астронавтом или квантовым физиком. Важно показывать сильных героинь, которые достигают успеха в жизни и в работе. Это дает отличный пример новому поколению. Вообще, я всегда хотела быть актрисой. Первая яркая роль, которую я помню, — это Сигурни Уивер в «Чужом». Наверно, именно поэтому я всегда рассматривала кинематограф как способ разрушать гендерные стереотипы.

— **Наверное, каждый журналист задает тебе вопрос про возраст...**

— Обязательно. И непременно спрашивает, сколько точно мне лет, я ведь реальной цифры никогда не называю. Сейчас мне, скажем так, сорок один. Да, немало. И часто я ощущаю себя такой старой. Если честно, это чувство не покидает меня последние десять лет. Собственно, за это время все и изменилось. В 2011 году вышло сразу пять успешных фильмов с моим участием — и меня стали узнавать на улицах. Мне тогда было уже за тридцать, когда другие куда более успешные актрисы задумываются, не пора ли собираться на покой, ведь лучшее осталось позади. (Смеется.) А для меня все только началось! У меня с возрастом вообще довольно странные отношения. Моя младшая сестра покончила с собой в двадцать четыре. Мы тогда мало общались, она жила далеко и, как выяснилось, страдала от серьезной депрессии. Это меня изменило: мои представления об удачах, деньгах, карьере, отношениях и, конечно, о возрасте стали другими. Я стала жить иначе, как часто говорят — одним днем. В конце концов, на что влияет эта нелепая цифра в паспорте? Никто не знает, что будет завтра. Не взяла в картину — ничего страшного. Изменил парень — переживу.

— **Ты тот еще конспиратор, если честно. Никто даже не знает, где ты точно родилась...**

— Просто у меня своя жизнь. Я сама выбрала всю эту шумиху и постоянный контроль папарацци. Мои близкие хотят жить спокойно. Но биографические данные я не скрываю. (Смеется.) Про сестру я уже рассказывала, еще есть четыре брата, которые пока учатся в школе. У нас, мягко говоря, небогатая семья: мама работает поваром, а отчим — пожарным. Когда я поступила в Джульярде, они обрадовались и огорчились одновременно. У них не было денег, чтобы платить за мою учебу. Но я, к счастью, получила грант от фонда Робина Уильямса. Но поблагодарить его так и не успела. Честно говоря, просто стеснялась. После его смер-

ти все-таки нашла способ вносить свою лепту: я постоянно перевожу деньги в его фонд, чтобы другие талантливые, но малообеспеченные юноши и девушки тоже могли учиться в Джульярде. Мне кажется, благодарность — одно из самых важных качеств. Надо ценить, когда тебе помогают. Но здесь я немного лукавлю, ведь помощь от родителей я брать перестала, как только пошла учиться. Им и так было тяжело. Поэтому я снимала крохотные апартаменты и раскладывала деньги по конвертам: «за квартиру», «за телефон», «на продукты»... И только пару лет назад купила себе собственное жилье. О личной жизни я тоже стараюсь много не рассказывать. Кажется, в Голливуде моя скрытность стала притчей во языцех. Сейчас, конечно, уже ничего не скроешь — я вышла замуж.

— **А как насчет твоего правила не встречаться с актерами? Именно поэтому ты выбрала человека совершенно другой профессии?**

— У меня и вправду есть такое правило. Хочу быть уверена, что известна благодаря моим работам, а не потому, что встречаюсь с какой-то звездой. Ну и стоит еще отметить один факт: ходить на свидания со звездами сплошное мучение — постоянные вспышки камер, даже поесть и поговорить нормально не дают. В общем, мне всегда было сложно найти спутника жизни, ведь мой отчим — пожарный и настоящий герой, я всех с ним сравниваю. Муж, слава богу, не имеет никакого отношения к кино (он директор бренда Moncler), так что можно не переживать, что через меня он хочет познакомиться со Стивеном Спилбергом или Робертом Родригесом. (Смеется.) Я с ним очень счастлива. Думаю, наш союз надолго. Надеюсь на это.

— **То есть, можно ждать скорого появления детей?**

— Да, я этого очень хочу. Обожаю детей! Наверное, когда они появятся, карьере я отдам, и дети окажутся центром моей жизни. Лишь бы только не превратиться в сумасшедшую мамашу, которая бегаёт за своими крохами по детской площадке и орет: «Сэмми, быстро застегни курточку!» (Хохочет.) Но если мамой я не стану — тоже не трагедия. Значит, будут другие волшебные вещи в жизни. Я не считаю, что женщины, которые решили не иметь детей, обязательно не правы и их не надо осуждать. У каждого свой выбор.

— **Звучит помпезно, но каким ты видишь свое наследие в кинематографе?**

— Я стараюсь не думать об этом. Время покажет. Мне кажется намного важнее, довольна ли я тем, что делаю прямо сейчас, и получается ли у меня изменить мир хоть немножко. Да, у меня тоже помпезно вышло. (Улыбается.)



Близок не тот, до кого можно дотянуться рукой, а тот, к кому тянется душа!

торые вещи (брак, воспитание детей, жизненные цели и т.д.). Но в остальном вы можете быть абсолютно разными. Например, Ольга - художник, свободное время предпочитает проводить в галереях, театрах и творческих студиях. А Валерий - доктор юридических наук, уважаемый преподаватель и любитель конного спорта. Но это не помешало влюбиться ему в Ольгу, когда они случайно встретились в кофейне. И, конечно, не помешало Ольге ответить ему взаимностью. Теперь по выходным пара ходит на выставки, смотрит лошадиные скачки и посещает театры, и оба довольны своим выбором.

**ОН ПОМОГАЕТ
ВАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД**

Можете быть уверены: когда вы развиваетесь рядом с кем-то и побуждаете его делать то же самое, вы встретились неслучайно. Родные души не только понимают друг друга с полуслова, но и стараются стать лучше для другого. Это значит, что ваша вторая половинка - ваш учитель, который бросает вам вызов, нажимает на потайные рычаги души, чтобы заставить вас двигаться вперед. Вы будете расти духовно, эмоционально и, возможно, переосмыслите ваши представления о себе, любви, браке, отношениях. Вас ждут удивительные открытия, и если вы пройдете этот путь вместе, то станете еще ближе друг другу.

Иногда бывает и по-другому: кто-то один в паре развивается, а второй человек не хочет двигаться с места. Скорее всего, такие отношения долго не продержатся - к этому нужно быть готовыми.

**РЯДОМ С НИМ ВЫ МОЖЕТЕ
РАССЛАБИТЬСЯ И БЫТЬ СОБОЙ**

Вам ни к чему притворяться той, кем вы не являетесь, потому что родственная душа примет вас любой: злой, расстроенной, обиженной... Вам не стыдно показать свои истинные чувства перед этим человеком, и вы не боитесь оказаться непонятыми. А все потому, что близкий человек всегда найдет нужное слово, чтобы успокоить вас, и не станет осуждать, даже если на то будет причина. Это не означает, что нужно бить посуду и кричать на весь дом, когда вы расстроены, и ждать понимания. Возможно, вы его и получите, но на пользу вашим отношениям такое поведение точно не пойдет. Смысл в том, чтобы принимать друг друга со всеми недостатками, но не доводить это до крайностей.

РОДСТВЕННАЯ ДУША Как узнать ее?

Не все верят в любовь с первого взгляда. Однако иногда с первого взгляда можно распознать родственную душу - в этом уверены психологи.

Родственная душа - это необязательно ваша вторая половинка. Нередко нам хорошо с человеком, который понимает с полуслова, - например, с подругой. Так что, родство душ возможно и у друзей. Мы собрали самые очевидные признаки, по которым можно определить, что с этим человеком вам точно по пути.

**ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ
СПОКОЙНО И КОМФОРТНО
РЯДОМ С НИМ**

«Когда я познакомилась с Василием, мне сразу показалось, будто я давно его знаю. Не было неловкости, страха, дискомфорта. На первом свидании мы проговорили почти 4 часа, и нам не хотелось расставаться. После этой встречи у меня не было «бабочек в животе», но зато появилось ощущение, будто мое сердце закутали в теплый плед. И это было намного приятнее...» - вспоминает Юлия о знакомстве с мужем. Действительно, психологи настаивают: с родственной душой вы всегда будете чувствовать себя спокойно и уютно. Однако, если на первом свидании с вашим нынешним мужчиной вы нервничали, это не значит, что он - не ваша родственная душа. Взгляните на ваши отношения сегодня - какие они? Если вы с радостью

возвращаетесь домой, потому что там человек, с которым вы чувствуете себя счастливой и отдыхаете душой, значит, все в порядке!

**ВЫ ОЩУЩАЕТЕ
ЕГО БОЛЬ КАК СВОЮ**

«Помню, как я узнала, что младшая сестра моего молодого человека тяжело больна. Я закрылась в ванной и рыдала там два часа. Я молилась, чтобы все обошлось, и девочка выздоровела. Ей предстояла серьезная операция, и Сережа очень переживал за нее. Я буквально ощущала его боль, словно та была осознанной. В тот момент я поняла, что впервые по-настоящему влюбилась», - делится Мария.

Если вы не можете закрыть глаза на беды и несчастья вашего мужчины (или друга/подруги), и это работает в обе стороны, значит, ваши души в родстве. Чтобы укрепить эту связь, нужно продолжать развивать эмпатию и быть готовой поддерживать близкого человека в любой момент.

**ВЫ РАЗНЫЕ,
НО ДОПОЛНЯЕТЕ ДРУГ ДРУГА**

Не зря считается, что противоположности притягиваются. Конечно, чтобы жить в гармонии с любимым человеком, важно иметь схожие взгляды на неко-

Любовь к себе помогает человеку обрести уверенность в собственных силах и добиться поставленных целей. Звучит довольно просто, но на деле немногим удается по-настоящему принять и полюбить себя. Рассказываем, как это сделать.

С детства многие из нас слышали от родителей: помогать другим - хорошо и правильно, о себе нужно думать в последнюю очередь. С одной стороны, любовь к ближнему - это прекрасно, но с другой - почему забота о собственном благе должна уходить на второй план? Другая крайность - нарциссизм - тоже не лучший выбор. Однако любовь к себе означает принятие себя как личности и не имеет никакого отношения к нарциссизму. Если вы привыкли говорить и думать: «я неудачница/некрасивая/неэрудированная» и т.д., пора остановить этот поток самокритики и научиться принимать себя такой, какая вы есть.

ШАГ 1. ОКРУЖИТЕ ЗАБОТОЙ СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Существует теория, что внутри каждого из нас живет ребенок, которого периодически нужно баловать, и тогда вы будете чувствовать себя хорошо. Каким образом можно сделать это? Если у вас есть дети, вспомните, как вы заботитесь о них, какие слова говорите, когда им нужна поддержка. Может быть, вы гладите детей по голове, обнимаете, говорите, что у них все получится. Теперь все то же самое примените к себе. Например, чтобы получить объятия, обнимите мужа/маму/подругу. Есть и другие способы обеспечить прикосновения и телесное удовольствие вашему внутреннему ребенку: массаж, поход в баню или сауну, занятия йогой. Также не забывайте обращаться к себе ласково: не «идиотка», а «солнышко» и «умница». Если ваш внутренний ребенок будет доволен, вы почувствуете себя намного лучше.

ШАГ 2. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВАМ НЕ ПРАВЯТСЯ

Свекровь подарила вам кофточку, и в ней вы выглядите на 10 лет старше. Неприятно, конечно... Но вы носите эту вещь, чтобы не расстраивать заботливую женщину. Так же поступают многие в попытке не задеть чувства окружающих. Но эта позиция в корне неправильная! Уберите кофточку подальше и одевайтесь так, чтобы ощущать себя комфортно и уверенно, - и вам понравится ваше отражение в зеркале.

То же самое касается любых дру-



Записывайте все, чем вы можете гордиться, и не забывайте хвалить себя!

5 СПОСОБОВ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

гих вещей, которые приносят вам негативные эмоции. Раздражает кухонный стол, который постоянно ломается? Выбросьте его и забудьте об этом. Ведь пространство вокруг и ваши личные вещи отражают ваше «я», влияют на настроение и самоощущение. А внешний порядок помогает сохранить внутреннюю гармонию - помните об этом.

ШАГ 3. ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

Обычно, у нас есть время на все, кроме здоровья. Если вы хотите принять и полюбить свое тело, позаботьтесь о нем! Например, когда вам хочется заняться пилатесом или акваэробикой, сделайте это, и ваше тело скажет вам спасибо. Подумайте, как еще вы могли бы позаботиться о себе. Давно собирались записаться на чистку зубов, но не могли найти время для этого? Позвоните в стоматологию прямо сейчас. Здоровые и красивые зубы прибавят вам уверенность в себе.

Вас не устраивает фигура? Сформулируйте проблему по-другому: «Лишний вес вредит моему здоровью, я должна помочь своему телу обрести стройность». После этого действуйте: постепенно меняйте рацион, посещайте спортзал, выходите на пробежку - все это нужно для того, чтобы вы были здоровы и, соответственно, красивы.

ШАГ 4. ИДЕАЛЫ - С ПЬЕДЕСТАЛА!

Когда ежедневно в журналах и

социальных сетях мы видим красивых людей с модельной внешностью, трудно не позавидовать и не вздохнуть: «Куда мне до них...» Однако, большинство снимков, которыми пестрит Instagram, - качественная работа визажиста, стилиста, фотографа.

И не стоит забывать про фотешоп - благодаря этой программе, у модели на обложке журнала идеально чистая кожа и небесно-голубые глаза. Равняйтесь только на себя и старайтесь быть лучше, чем вчера, и будет вам счастье.

ШАГ 5. ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ

Запишите в дневник, чем вы можете гордиться. Например, это может быть такой список:

- вырастила и воспитала прекрасных детей;
- умею вкусно готовить, особенно хорошо мне удается выпечка, которую обожают мои родные;
- получила права;
- в этом месяце похудела на 3 кг и т.д.

Старайтесь каждый вечер записывать туда и менее глобальные достижения, которые способствуют росту вашей самооценки (посетила косметолога, прочла интересную книгу по психологии, нашла хорошего парикмахера, услышала комплимент от коллеги и др.). Перечитывайте страницы из дневника как можно чаще и повторяйте: «Я - молодец, и мне есть чем гордиться!»



КИРИЛЛ САФОНОВ Мужчин «с иголки»

Голубоглазый красавец Кирилл Сафонов - признанный секс-символ нашего кинематографа, по нему вздыхают миллионы поклонниц. Но для актера существует только одна женщина - любимая жена Саша Савельева.

Успех и популярность пришли к актеру далеко не сразу. Он долго скитался по общежитиям и коммуналкам, после спектаклей подрабатывал таксистом, а однажды был вынужден уйти из профессии и устроиться ночным барменом. Но все же вернулся - к радости поклонников.

АКТЕР БЕЗ ДИПЛОМА

Кирилл Сафонов - сибиряк, родился в Красноярском крае, в небольшом селе у притока Енисея. Но его школьные годы прошли во Львове, куда семья переехала, когда Кирилл пошел в первый класс. У него было вполне счастливое детство - до той поры, пока отец не ушел к другой женщине. Мальчику тогда едва исполнилось 12 лет, но он чувствовал ответственность за мать и младших сестренку - ведь остался единственным мужчиной в семье!

Кирилл устроился работать на почту, разносил газеты и письма. А летом, после седьмого класса, чудом прорвался в студенческий отряд и наравне со всеми трудился на Севере, строил железную дорогу под Новым Уренгоем. После это-

го его трудовая карьера не прерывалась: подрабатывал на заводе, таскал грузы на железнодорожной станции, ремонтировал, строил, водил погрузчик. «Я нигде не пропадаю, - говорит артист, - у меня миллион рабочих специальностей».

Кирилл рано повзрослел и семейную жизнь тоже начал очень рано - в 18 лет. Его юной супруге Леночке было и того меньше - всего 16. Эта была первая любовь, яркая и всепоглощающая. Они не могли жить друг без друга! И были искренне уверены, что их чувства на всю жизнь.

После свадьбы молодые вместе с семьей Кирилла переехали в Красноярск. Там родилась дочка Настя, а Кирилл поступил в Красноярский институт искусств, на актерский факультет. Вообще, он хотел быть режиссером и пришел подавать документы на эту специальность. Но оказалось, что в институте не существовало режиссерского факультета. «У нас есть актерский, - сказала ему девушка из приемной комиссии, - и вас туда точно возьмут».

Кирилл целый час бродил вокруг института: не мог определиться,

поступать или нет. И все же решился. Но мечта о режиссуре его не покинула. Позже он переехал в Москву и перевелся в ГИТИС, у него появилась возможность попробовать себя в роли режиссера. На этой почве у Сафонова произошел конфликт с педагогом Андреем Гончаровым, из-за которого Кирилл так и не получил диплом об актерском образовании.

Готовился дипломный спектакль, Кирилл участвовал в нем не только как актер: Гончаров дал ему возможность проявить свое режиссерское видение. А накануне премьеры передумал, заявил, что студент должен следовать установкам преподавателя. Безрассудная молодость взяла свое - Кирилл вспыл, ушел с репетиции и больше в вуз не вернулся. «Мне тогда не хватило смирения и мудрости, - признается актер. - Сейчас я бы так не поступил».

ПРОЩАНИЕ С ПЕРВОЙ ЛЮБОВЬЮ

Несмотря на отсутствие «корочек», Сафонова охотно брали в театры - режиссеры видели его талант и без диплома. Он получал огромное удовольствие от своей работы, но платили за нее смешные деньги, так что приходилось выкручиваться, ведь у Кирилла была семья, маленькая дочка. Днем он репетировал, вечером выступал, а по ночам подрабатывал таксистом, естественно, не высыпался, сильно уставал. Однажды уснул прямо за рулем, хорошо хоть на пустой дороге и без пассажиров. После этого случая Кирилл решил: надо что-то менять.

Очень кстати подвернулось предложение поработать в израильском театре «Гешер». Он не раздумывая отправился вместе с семьей в незнакомую страну. Кирилл до сих пор считает одним из своих главных достижений то, что сумел выучить иврит всего за два месяца. У актера просто не было выбора! По контракту он должен был играть на этом языке.

Кирилл прожил в Израиле 7 лет. Когда контракт с театром закончился и его долго куда не брали, актер плюнул на все и пошел работать ночным барменом. Это был странный период: он бодрствовал по ночам, спал днем, почти ни с кем не общался. От Кирилла тогда ушла жена, и актер тяжело переживал расставание. Их отношения давно разладились, и дело шло к разводу. Но сам он не решался разорвать связывающие их узы, все же Елена была его первой любовью...

Елена вышла замуж за известного израильского фотографа, дочка осталась с ней. А Кирилл вернулся

в Москву. Он старался принимать участие в воспитании Насти, приглашал ее к себе на каникулы, звонил, писал.

Совсем недавно, в июне 2018 года, пришло трагическое известие: первая жена Кирилла Сафонова умерла от инсульта. Говорили, что после развода со вторым мужем она начала пить, и именно это привело к печальному исходу. Сам актер ситуацию не комментирует, его главная задача сейчас - поддерживать дочь, помочь ей пережить горе.

КОЛЬЦО И ЗАШИФРОВАННОЕ ПРИЗНАНИЕ

Женская половина нашей страны влюбилась в Кирилла после выхода сериала «Татьянин день». Да и как не влюбиться в знойного красавца, разбивающего женские сердца! Кирилл обрел популярность, а вместе с ней - массу предложений. Теперь он мог сам выбирать, в каком кино сниматься. И чуть его не подводило, зрители восторженно принимали роли и в детективах, и в комедиях, и в драмах.

В тот период в его жизни было немало женщин, но о серьезных отношениях Кирилл даже не задумывался. Все изменилось 23 февраля 2009 года. Они с женой до сих пор отмечают этот день не только как праздник защитника Отечества, но и как день первой встречи.

Кирилл тогда оказался в клубе против воли - затаскили друзья. То же самое случилось и с певицей Сашей Савельевой. Она хотела провести вечер дома, но уступила настояниям подруги и заехала на вечеринку. Их глаза встретились, они кивнули друг другу: лица показались знакомыми. Оба потом никак не могли вспомнить, откуда друг друга знают...

На следующий день Кирилл понял, что ему не дают покоя воспоминания о колдовских глазах незнакомки. Актер очень хотел снова ее увидеть! С расспросами Сафонова отправился к продюсеру Екатерине Гечмен-Вальдек. Она знает всех, значит, сможет ему помочь. Вдвоем они полдня пытались вычислить незнакомку с необыкновенными глазами, а потом женщина воскликнула: «Да это же Саша Савельева! Она ненадолго забегала на вечеринку».

Заполучив телефон девушки, актер написал ей эсэмэску, подписавшись своим именем. А Саша удивилась: что за Кирилл хочет с ней встретиться? И не ответила. Только с помощью Екатерины путаница разрешилась, Саша поняла, что красавчик из клуба - это актер Кирилл Сафонов. Она видела его на экране, поэтому приняла за знакомого.

Их отношения развивались стремительно. 8-го марта актер прислал девушке сообщение на иврите, а потом подарил кольцо. Саша была заинтригована: иврита она не знала... Лишь через несколько месяцев Кирилл признался, что написал: «Я тебя люблю». Сказать это на русском он тогда не решился, боялся отпугнуть девушку своим напором. Однако страхи были напрасными, Савельева чувствовала в этом мужчине родственную душу.

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!

Саша младше Кирилла на 11 лет, и ей это нравится: «Мне приятно видеть рядом зрелого, мудрого мужчину. С ним я всегда буду юной!» Но она признается, что порой Кирилл ведет себя как мальчишка. У него масса увлечений и хобби: Сафонов рисует, поет, профессионально занимается фотографией. А недавно под руководством опытной спортсменки Саши освоил горные лыжи. И теперь постоянно грезит о заснеженных склонах, бешеной скорости и лихих поворотах.

Кирилл - мастер на все руки и не чурается никакой домашней работы. «Вы бы видели, как я прибиваю полочки, - смеется актер. - Это же просто сказка!» Для Саши его таланты стали приятным сюрпризом, она не думала, что красавец-актер может быть таким хозяйственным. Саша обожает готовить и часто изобретает новые блюда. Так что, в быту у пары полная патриархальная идиллия. Жене Кирилла Сафонова нравится быть слабой женщиной, во всем полагаться на мужа и с ним советоваться.

Предлагая девушке руку и сердце, актер боялся только одного: что его новую любовь не примет дочь Настя. К счастью, опасения оказались напрасными. Влюбленные поженились в 2010 году и скрыли это от всех. Только спустя пять лет пара решила устроить грандиозный праздник и отметить годовщину.

Актер не скрывает, что у него непростой характер. Но за годы, проведенные с Сашей, он стал гораздо спокойнее. Кирилл взял себе за правило весь негатив оставлять за порогом дома. А если не получается, он делится с Сашей, и от понимающего взгляда жены ему сразу становится легче.

Кирилл и Саша женаты уже восемь лет, но их отношения так же трепетны и романтичны, как в самом начале. Может потому, что оба много работают и редко проводят время вместе, а может, дело в исключительной совместимости. «Я не представляю рядом с собой другую женщину, - признается Кирилл. - Саша - мой идеал».



Кадр из сериала «Пилот международных авиалиний» (2011 г.)



В сериале «Татьянин день» Кирилл Сафонов сыграл героя-любownika и покорило сердца женской половины зрителей



С женой и дочерью на отдыхе. Поклонники актера, увидев дочь Сафонова в купальнике, решили, что «Анастасия - богиня»



Несмотря на то, что супруги уже давно вместе, их отношения трепетны и романтичны

ПОПАСТЬ В ШОРТ-ЛИСТ: ГРУЗИЯ НАЧИНАЕТ БОРЬБУ ЗА "ОСКАР" И "ЗОЛОТОЙ ГЛОБУС"

Грузия начинает кампанию за номинации кинопремий "Оскар" и "Золотой глобус" - через несколько дней Национальный центр кинематографии страны представит на суд иностранных коллег фильм-претендент от Грузии, картину "Намме" Зазы Халваши.

Как отмечают в киноцентре, в рамках кампании за "Оскар" и "Глобус" первый официальный показ фильма "Намме" состоится 7 ноября в Лос-Анджелесе. Еще два показа запланированы 11 и 15 ноября при организации European Film Promotion (EFP), единственной международной сети организаций, популяризирующей и продающей европейское кино во всем мире.



Как сообщается, на киносеансах будут присутствовать члены Американской киноакадемии, международные байеры, представители киносферы и журналисты известных зарубежных изданий. Представлять свой

фильм из Грузии в Америку едут режиссер Заза Халваши и исполнительница главной роли - актриса Марика Диасамидзе.

"В то время, когда фильму на соискание номинации "Лучший фильм на иностран-

ном языке" для "Оскара" и "Золотого глобуса" представлены более чем от 80 стран мира, большое значение уделяется их дополнительным показам, встречам или презентациям, которые и запланированы в рамках кампании", - отмечено в сообщении Грузинского киноцентра.

Фильм "Намме" — это история о молодой девушке, разделенной сверхсилой. Она живет в деревне в высокогорной Аджарии и помогает односельчанам, излечивая их от разных недугов. "Намме" является копродукцией Грузии, Латвии и Франции.

Шорт-лист номинантов "Золотого глобуса" будет известен в декабре 2018 года, а "Оскара" - в январе 2019 года.

МЕРАБ НИНИДЗЕ СЫГРАЛ АГЕНТА ЦРУ В АМЕРИКАНСКОМ СЕРИАЛЕ

Телевизионный сериал "Берлинская резидентура", одну из ролей в котором играет знаменитый грузинский актер Мераб Нинидзе, с 30 октября показывают на Первом канале Общественного вещателя Грузии.

"Берлинская резидентура" (Berlin Station) — американский телесериал производства телеканала EPIX, рассказывающий о работе берлинского отделения ЦРУ под прикрытием посольства США в Германии.

Премьера первого сезона состоялась 16 октября 2016 года. В ноябре 2016 года телеканал продлил сериал на второй сезон. Третий сезон был объявлен в декабре 2017 года. На эк-



ранах США он появится 3 декабря 2018 года.

В сериале, кроме Мераба Нинидзе, который исполняет роль агента ЦРУ

Александра Иосава, играют известные актеры Рис Иванс, Эшли Джадд, Ричард Армитедж, Лиленд Орсер, Ричард Дженкинс, Мишель Форбс и другие.

Сериал "Берлинской резидентуры" будут показывать в эфире Первого канала ОВГ по понедельникам, вторникам, четвергам и пятницам, в 22:30.

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

Одним из последних рейтинговых сериалов с участием Мераба Нинидзе является "МакМафия".

СКОНЧАЛСЯ РЕЖИССЕР АНИМАЦИОННОГО КИНО ДАВИД ЧЕРКАССКИЙ



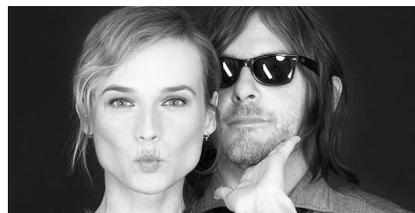
Знаменитый режиссер анимационного кино Давид Черкасский скончался в возрасте 86 лет, сообщает Ассоциация анимационного кино.

«Не стало великого художника-мультипликатора, режиссера и сценариста Давида Черкасского. На его фильмах, среди которых легендарные «Остров сокровищ», «Капитан Врунгель» и «Айболит», выросло не одно поколение де-

тей. Ассоциация анимационного кино приносит свои глубочайшие соболезнования родным и близким великого мэтра. Это горькая, невосполнимая утрата», — сказано на странице Ассоциации в Facebook.

Давид Черкасский родился 23 августа 1931 года. Мультипликатором он решил стать в шесть лет, однако до того, как заняться анимацией, окончил технологический факультет Киевского инженерно-строительного института. Профильного образования так и не получил, однако, узнав в 1959 году об организации цеха мультипликации на студии «Киевнаучфильм», отнес туда свои рисунки и был зачислен в штат, затем прошел стажировку на «Союзмультфильме» у Вячеслава Котеночкина. В качестве режиссера дебютировал в 1964 году с фильмом «Тайна черного короля», затем уже последовали «Приключения капитана Врунгеля», «Доктор Айболит» и «Остров сокровищ».

ДАЙАН КРЮГЕР ВПЕРВЫЕ СТАЛА МАМОЙ

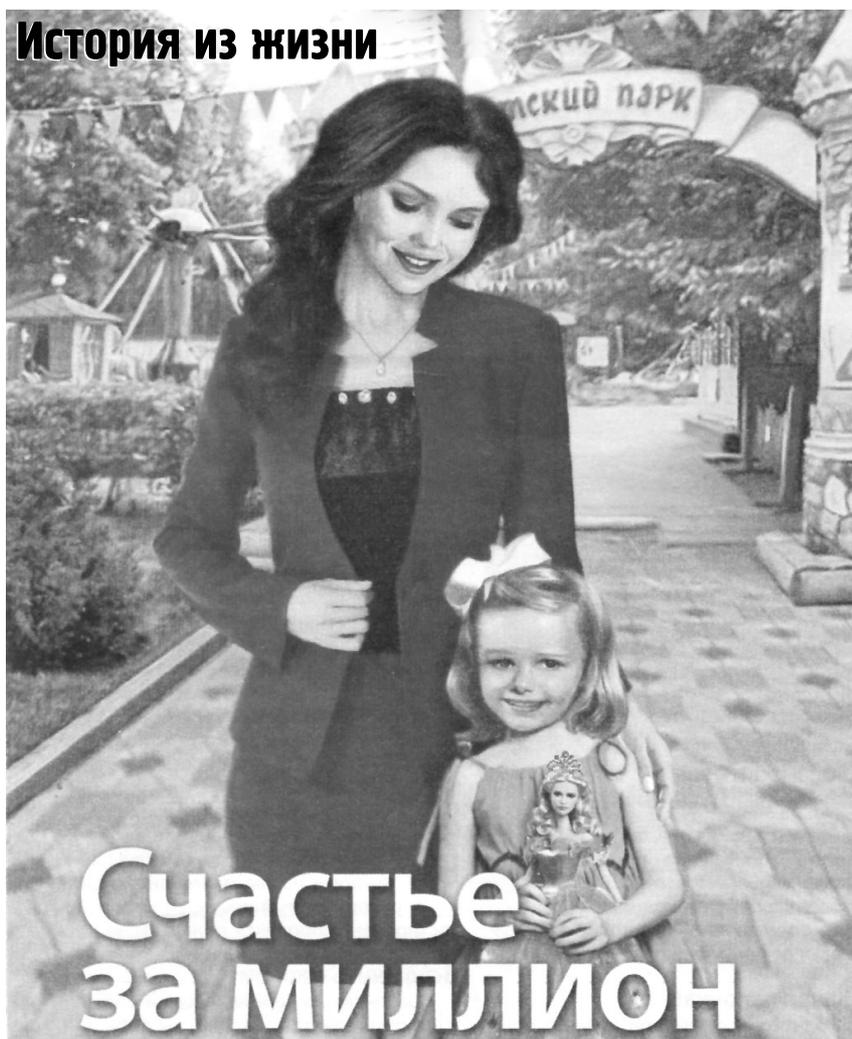


42-летняя актриса Дайан Крюгер переняла эстафету на марафоне голливудского бейби-бума и родила первенца. Отцом ребенка (пол и имя пока неизвестны) стал бойфренд актрисы, актер Норман Ридус, известный по роли Дэрила в сериале «Ходячие мертвецы». Норман и Дайан познакомились в 2015 году на съемках фильма «Небо». У Ридуса это уже не первый ребенок - в 1999 году у актера и его бывшей возлюбленной, модели Хелены Кристенсен, родился сын Мингус Люсьен.

Ваш любимый сканворд

				Лекарств. травы																		
Автобан		Озорник		Семь цветов		Помощник маршала						Капит. "Наутилуса"										
															Водная трава							
Игра с мячом		"Отец" Мегрэ		8 музыкантов		Место-жительство										Крик						
							Вид ландшафта															
Кафе						Раб Монте-Кристо																
Гордиев...	Фильм с Орловой		Кавк. лютия				Нажим	Ограда на судне		Коллега			Троя									
											...Сам-прас											
	Развлечение		Хвойн. дерево					...изобилия	100 иран. динаров										Парадн. пиджак			
	...любит поклон							Подст. для котла	Снедь	Скала под водой												
								Мужской голос														
Фильм Спилберга		Прама-терь																				
							Инструмент				Льдинка с неба	Фильм с Чуриковой					Прибыль					
	3600 секунда											Крюк на судне	Сеть						Пруд для мальков			
	Юный спортсмен		...Орба-кайте		Гулянье на Руси		Присыпка															
					Валюта Албании		Тропич. плод		Хозяин ковчега	Кормовой злask												
	Жир, сало (стар.)		Ханский титул									Категория глагола										
			Кий... и Хорив					Жилье зверя														
	...Болдуин																		До-нальд... (мульт.)			
						Семья пчел																

История из жизни



Счастье за миллион

Многие мечтают о семье, детях, а кто-то выбирает карьеру и статус, отодвигая личное на потом. Правда, иногда в игру вступает судьба, перемешивая все карты.

Говорят, что сорок лет нельзя праздновать; примета плохая. Тамара и не планировала вечеринку, вместо этого она купила в супермаркете бутылку шампанского, деликатесы, свечи и устроила ужин для себя одной. В этот вечер она подвела итоги своей жизни на данный момент и приняла решение быть счастливой. У нее была отличная квартира, высокая должность в фирме и даже автомобиль с личным шофером. Не было только счастья в личной жизни, не получилось у Тамары создать семью и родить детей. Но в тот день она решила, что семья - это не главное. В конце концов, она с детства помнила соседок по коммуналке - у тех были мужья и дети, а вот счастья не наблюдалось. Мужья пили, жены считали копейки до зарплаты... Нет, такого счастья Тамаре точно не хотелось.

- Ну... За меня! - сказала она и подняла бокал с игривыми пузырьками. - За меня счастливую!

НЕОЖИДАННОЕ ПРИЗНАНИЕ

На следующий день Тамара вернулась с работы и едва успела разогреть ужин в микроволновке, как раздался требовательный звонок в дверь. Посмотрев в глазок, Тамара открыла - на пороге стоял водитель их фирмы с пакетом документов. Обычное дело, только вот мужчина повел себя необычно. Положив пакет на тумбочку в прихожей, он неожиданно схватил Тамару в объятия и страстно поцеловал. Опешив от такой неслышанной наглости, она даже не успела увернуться и пару секунд стояла, как безвольная кукла. Но потом, придя в чувство, резко оттолкнула мужчину и вlepила ему звонкую пощечину.

- Вы что себе позволяете? - закричала она и отступила на шаг. - Убирайтесь немедленно!

Его выходка не укладывалась в голове у Тамары.

- Простите... - водитель сконфузился, но уходить явно не собирался. - Не удержался... Я вас люблю.

Он сделал шаг к Тамаре и взял ее за руку.

- Я давно уже вас люблю и больше не могу молчать. Можете меня уволить, можете прогнать, но я счастлив, что больше не надо сдерживать свои чувства!

В тот вечер Тамара все же выгнала нежданного поклонника, но потом долго не могла уснуть. Ворочалась с боку на бок и вспоминала его страстные признания, горящий взгляд и прикосновение теплых и сильных рук. Она и представить себе не могла, что способна вызвать столь сильные чувства у привлекательного мужчины, к тому же, на восемь лет младше ее самой! Нет, такие отношения совершенно невозможны, даже думать об этом неприлично...

Тамара была полна решимости противостоять натиску пылкого поклонника, но не рассчитала свои силы. Жажда любви оказалась сильнее голоса разума, и на некоторое время Глеб стал ее любовником. Он был нежным и страстным, Тамара никогда в жизни не чувствовала себя такой красивой и желанной. Она купалась в море счастья и не слушала возражения рассудка, который время от времени напоминал, что Глеб не только моложе, но еще и женат.

- Наконец я встретил женщину своей мечты, - сказал он в один из редких вечеров, когда не спешил домой к семье. - Я давно бы развелся, но дочка...

Тамара только вздохнула в ответ. Они встречались два месяца, и она уже не представляла свою жизнь без Глеба. Как же она мечтала о его разводе! Быть с любимым всегда, каждую минуту, а не встречаться украдкой - что может быть большим счастьем? Но ребенок... У Глеба была пятилетняя дочка Оля, которую он обожал, и с этим ничего нельзя было поделать. Оставалось довольствоваться ролью любовницы и благодарить судьбу за те крупницы счастья, которые ей достаются.

ГОСТЬЯ В ДОМЕ

Однажды Глеб пришел не один, за его руку держалась девчушка со смешными косичками. Тамара открыла дверь, увидела любимого с ребенком и замерла, не зная, что подумать и как реагировать.

- Извини... Жена уехала, Олю не с кем оставить, - смущенно сказал Глеб. - Если тебе неприятно наше присутствие, скажи сразу, и мы уйдем.

Конечно, Тамара впустила их в дом. Глеб не вдавался в подробности отъезда жены, сказал только, что ее не будет неделю. Неделя - это всего семь дней, можно и потерпеть... Тамара надеялась, что она сумеет поладить с девочкой и ребе-

нок не нарушит ее привычного комфорта.

Оля оказалась воспитанной и тактичной девочкой, скромной, даже застенчивой. Она была приучена убирать за собой вещи, самостоятельно одеваться, не привередничала в еде, без капризов вставала утром, чтобы ехать в детский сад, в общем, не доставляла никаких хлопот. Тамара поражалась: ей всегда казалось, что пятилетние дети требуют постоянного внимания и заботы, но маленькая Оля сама старалась заботиться о «тете Тамаре» - помогала вытирать пыль и даже пыталась мыть посуду.

Как-то Тамара взяла девочку с собой в супермаркет и, проходя мимо прилавка с игрушками, ждала, что Оля попросит купить ей что-нибудь. Но девочка только пожирала взглядом игрушки и молчала. У Тамары сердце сжалось, ей захотелось купить всех самых красивых кукол и мишек, чтобы порадовать ребенка. Они вместе выбрали куклу-принцессу, и когда Оля получила коробку, она неловко обняла Тамару и прошептала слова благодарности.

Неделя пролетела быстро. Когда Тамара осознала, что пришло время прощаться с девочкой, ей стало грустно. За какие-то несколько дней она успела привязаться к ребенку, даже почувствовать себя мамой и представить, что это ее собственная дочка. Но ничего не подделаешь, Тамара собрала вещи девочки в сумку и отдала ее Глебу, который выглядел подавленным.

- Жаль, что она не моя дочь.

- Ты не представляешь, как мне жаль! - в отчаянии воскликнул Глеб. - Если бы ты знала...

- Что я должна знать? - насторожилась Тамара. - Ты что-то скрываешь, я же вижу.

Глеб отвел взгляд, вздохнул и рассказал, в чем дело. Оказалось, что его жена уже некоторое время крутила роман с другим мужчиной, а когда Глеб узнал и предложил развестись мирно, она поставила условие.

- И что это за условие? - Тамара подалась вперед, услышав долгожданное слово «развод», и была готова на все, чтобы ее мечты осуществились.

- Она грозит уехать со своим любовником и увезти Олю. А я не смогу жить без дочки...

Тамара крепко обняла любимого. Ей и самой было тяжело расставаться с девочкой, поэтому она хорошо понимала, что для Глеба невыносима сама мысль о разлуке с дочкой.

- Она согласна отдать мне Олю и отказаться от материнских прав, но за это требует миллион. Денег у меня нет, ты знаешь. Попробую взять кредит, но вряд ли банк одоб-

рит такую сумму, - сказал Глеб.

Тамара колебалась недолго, лишь несколько секунд хватило, чтобы она приняла решение. На ее банковском счете не было нужной суммы, только половина, но она знала, что кое-что сумеет взять в долг у друзей, а остальные деньги получит в кредит.

- Нет, я не могу воспользоваться твоей щедростью, - возразил Глеб. - Как я буду себя чувствовать, взяв деньги у любимой женщины?

Тамара лишь засмеялась и покрепче прижалась к любимому. Деньги - это такая ерунда. Вот бы все проблемы в жизни можно было решить с помощью денег!

Через два дня она отдала Глебу всю сумму, и он уехал к жене, улаживать вопрос с разводом и опекуном. А Тамара взяла Олю и отправилась с ней в «Детский» мир, нужно было купить девочке новые сапожки. Потом они вместе победали дома и принялись готовить ужин, поджидая Глеба. Так увлеклись, что не заметили, как за окнами стемнело. Время было позднее, Тамара уложила девочку в постель и стала звонить Глебу, но его телефон был вне зоны-действия сети. Раз за разом она набирала номер, но все время слышала в трубке равнодушный механический голос. Сердце сжималось от тревоги. Что же случилось?

До самого утра Тамара не сомкнула глаз, воображение рисовало картины одну страшнее другой. А если он попал в беду? Она попыталась обзванивать больницы и морги, но поняла, что от этого можно сойти с ума, и решила взять себя в руки. Но ночь провела в тревоге...

ГОРЬКАЯ ПРАВДА

Утром Тамара отвезла Олю в детский сад, а сама отправилась по адресу Глеба. На ее настойчивые звонки открыл заспанный мужчина, зевнул, обругал Тамару и рявкнул, что давно купил эту квартиру, а где находится Глеб, не знает и знать не хочет. После этого он захлопнул дверь перед носом обескураженной женщины. Она не знала, что делать, но уходить просто так не собиралась. Развернулась и позвонила в дверь напротив, надеясь на помощь соседей. Открыла пожилая женщина. Она выслушала Тамару и участливо покачала головой.

- Напрасно вы здесь Глеба ищите, квартиру-то он давно продал. Где живет, не знаю, он мужчина непутевый...

- А где же его жена?

- Господь с тобой, милая, жена его умерла родами, лет пять тому назад...

- А как же его дочка? С кем и где жила Оля все эти годы?

Словоохотливая соседка рассказала, что сразу после смерти жены Олю забрала к себе в деревню мать Глеба. Все эти годы девочка жила с бабушкой, отец ее навещал редко. Квартиру Глеб почти сразу продал, деньги промотал, жил у разных женщин.

- Мать его умерла две недели назад, - сообщила соседка и горестно вздохнула. - Хорошая была женщина... Переживаю, что теперь с девочкой будет, отцу-то она не нужна...

У Тамары пульсировало в висках, ей было дурно от новостей, нужно было срочно принять таблетку от давления, чтобы не упасть прямо здесь, на лестничной площадке. Она поблагодарила соседку, развернулась и на ватных ногах побрела к лифту. Она хотела скорее уйти оттуда.

- А ты-то кем им приходишься? - спросила вслед соседка.

Но Тамара не нашла в себе силы ответить. Спустившись во двор, она приняла лекарство и долго сидела на скамейке, приводила в порядок мысли. Как же так случилось, что она стала жертвой мошенника и афериста? Как теперь жить, осознавая себя одной из многих обманутых женщин, как смотреть людям в глаза? Тамара плакала и не могла остановиться.

Мимо нее прошла молодая женщина с детской коляской, и мысли Тамары приняли новый оборот - что теперь делать с Олей? Как поступить? Ей была прямая дорога в детский дом, если отец не объявится. О такой судьбе для девочки Тамара не желала даже думать. Она вытащила телефон.

- Здравствуйте. Как мне связаться с органами опеки?

«МЫ С ТОБОЙ ТЕПЕРЬ СЕМЬЯ»

Прошло три месяца, наполненных хлопотами, связанными с оформлением многочисленных документов, хождением по инстанциям, тревогами и волнением. Оформить опеку над совершенно чужим ребенком оказалось делом сложным, но в конце концов Тамаре удалось это сделать. Счастьем Тамары не было предела!

Когда документы были готовы, она решила отпраздновать это событие и повела Олю в детское кафе. Девочка с удовольствием уплетала пирожные, а потом вдруг спросила:

- Теперь ты моя мама?

- Да. Ты не против?

Вместо ответа Оля слезла со стула, подошла, обняла Тамару и прижалась носом к ее груди.

- С этого дня мы с тобой семья! - В глазах Тамары стояли слезы, но губы улыбались.

Счастье, которое дороже всех сокровищ мира, досталось ей... всего за миллион, и теперь она знала, ради кого жить и быть счастливой.



КАК Я ПЫТАЛАСЬ ВЫРАСТИТЬ ГЕНИЯ

Многие родители мечтают вырастить гениального ребенка и пичкают его знаниями во всех областях практически с рождения. Эффект от таких занятий будет, однако нужно быть готовыми и к обратной стороне медали...

Мне было двадцать лет, когда я обнаружила на тесте две полоски и объявила родителям, что ухожу с третьего курса института, чтобы заняться собственным проектом под названием «Мой гениальный ребенок». Я купила кучу книг по методикам раннего развития, читала округлившись животу сказки и стихи Пушкина, прикладывала наушники с музыкой Моцарта. А еще разговаривала с животом на улице, объясняла, куда мы идем и что нам там нужно.

Когда Андрюша родился, в нашей спальне уже стояла кровать с черно-белыми картинками - тренажерами для зрения, гирлянда с цифрами и картинами Рафаэля и Кандинского, погремушки заменяли сенсорные мешочки с крупами. На стеллаже ждали своего часа кубики Зайцева, энциклопедии для малышей, пазлы и множество развивающих игрушек. Я немного нервничала из-за того, что не могла найти хороший учебник английского языка для годовалых малышей, ведь времени оставалось совсем немного. С трех месяцев мы отдали Андрея на плавание - он занимался с тренером в бассейне, ведь физическое развитие ведет за собой и умственное. В детской я установила шведскую стенку - психологи доказали, что «лезть вверх» для ребенка очень полезно - это улучшает умственные способности.

Каждый день я читала малышу книги, пела песенки, ведь все услышанное до года формирует словарный запас малыша на много лет

вперед. Знакомые привозили мне из Финляндии витамины для малышей - все знают, что омега-3 способствует развитию IQ. Иногда я сама себе напоминала робота, который действует по одной программе. Пять раз в день - занятия по карточкам, три раза - прослушивание музыкальных отрывков и текстов на иностранных языках, пять раз - массаж и занятия на фитболе, а еще занятия по развитию мелкой моторики, просмотр альбомов с шедеврами мировой живописи. Муж не разделял моих стремлений вырастить личное Эйнштейна и твердил, что я отнимаю у сына детство. Но Андрюша делал огромные успехи - я видела, как он отличается от сверстников по своему развитию. В год он складывал из кубиков слова, в два года выучил свой первый стишок - сначала на русском, потом на английском языке, знал счет до 10 и весь алфавит. В три года он написал свой первый стих - сам, ручкой на бумаге. Я была наслышана о кризисе трех лет и готовилась к нему загодя, но у нас его просто не было! Андрей, как губка, впитывал новую информацию и с радостью ее выдавал под аплодисменты гостей.

Проблемы начались в школе. Мы выбрали элитную гимназию, но даже там Андрюша было не интерес-

Муж не разделял моих стремлений вырастить Эйнштейна и твердил, что я отнимаю у сына детство. Но Андрюша делал огромные успехи!

но - он все знал, все умел. Попытались перевести его экстерном в третий класс, но тесты мой гений провалил - педагог заявил, что знания у него есть, но они бессистемные, и он не умеет ими пользоваться. Проблем с общением у него не возникало - одноклассники любили его, но ни одного близкого друга у Андрея до конца средней школы так и не появилось.

Я подумала, что дело в чрезмерной нагрузке, и тогда мы на семейном совете решили отказаться от ряда секций, пожертвовав шахматами, хором и немецким. Оставили только футбол, плавание, английский и театральные. Это помогло, но ненадолго.

А однажды в нашу дверь позвонила женщина, которая рассказала, что мой Андрюша еще с двумя мальчиками кидали камнями в ее хромую кошку, «чтобы прикончить ее» - так они сказали. Слезы хозяйки, описание, с каким наслаждением мальчишки делали это, шокировали меня. Но отбойным молотком в голове звучала мысль: «Нет! Мой нежный, умный мальчик не мог такого сделать!» Но Андрей признался во всем. Мы записались к психологу.

«Низкий уровень эмоционального интеллекта, отсутствие привязанности к близким, крайне низкий уровень познавательной мотивации» - таков был вердикт специалиста. Я рыдала трое суток подряд. Мой десятилетний мальчик, говоривший на трех языках, занимающий первые места на олимпиадах и спортивных соревнованиях, знающий больше, чем написано во всех энциклопедиях, не умеет сопереживать и не стремится узнавать новое? Я вдруг поняла, что наделала. Собственными руками отобрала у ребенка радость открытий, пичкая готовой информацией. А за всеми занятиями я забывала погладить его, поцеловать и просто повалять дурака - откуда взять эмоциональную привязанность?

Мы с Андреем прошли курс терапии и психолога, бросили все секции, взяли домой двух подобранных на улице кошек, за которых отвечает сын. Мы часто читаем истории про животных из приютов, иногда я рассказываю об одиноких пожилых людях. По выходным мы гуляем по парку, прыгаем через лужи, катаемся на велосипедах - словом, делаем все то, что нормальные родители делают с детьми. Психолог сказала - прогресс огромен, но у нас впереди еще много работы. Я готова на все лишь бы мой сын в первую очередь, был хорошим человеком.

Анна К.

Многие уверены: еда помогает справиться со стрессом. Все волнения и страхи уходят, если отбросить условности и съесть то, что хочется. Но эта привычка может привести к проблемам со здоровьем.

Врач-биофизик из Литвы Гунтис Белевич сделал однажды скандальное заявление: «Если у кого-то депрессия, не нужно бежать за антидепрессантами. Съешьте пирожок со шпиком, и депрессия, скорее всего, пройдет». Хотя у него сразу нашлось много оппонентов, правдивость этих слов подтверждена множественными научными исследованиями. Еда действительно облегчает психологическое состояние человека во время стресса. Значит, частые «набеги» на холодильник - это не так уж и плохо?

НИКАКИХ КРАЙНОСТЕЙ

В ходе специального эксперимента шотландские ученые выяснили, что у худышек и людей с нормальным весом проблемы с психикой встречаются гораздо чаще, чем у тех, чей вес немного превышает норму. А вот люди, страдающие ожирением, хорошим психическим здоровьем также похвастаться не могут.

Кроме того, научные исследования шотландцев доказали, что быть слишком худой женщине вредно. Оказывается, у худышек психологических проблем вдвое больше, чем у пышных дам (25% против 13%). Причем, этот результат не зависит от возраста. Проще говоря, худшее душевное состояние у «легковесов» и «тяжеловесов». Самые позитивные и психологически здоровые те, у кого вес слегка превышает норму.

«ПЛОХОЙ» ИЛИ «ХОРОШИЙ» ХОЛЕСТЕРИН

У депрессивных людей уровень холестерина, как правило, понижен. У тех, кто снижает его при помощи лекарственных средств, депрессия часто усугубляется. Откуда такая зависимость? Оказывается, все дело в связи холестерина с синтезом серотонина - гормона счастья и хорошего настроения.

Серотонин влияет на настроение, поведение, аппетит, пищеварение, сон и память. Если у человека депрессия, значит, ему не хватает серотонина.

Некоторые ученые выдвинули гипотезу о работе антидепрессантов только за счет подъема общего уровня холестерина. Выходит, лечение депрессии «пирожком со шпиком» все же оправдано? Не все так однозначно! В нашей крови холес-



5 СПОСОБОВ ПЕРЕСТАТЬ ЗАЕДАТЬ СТРЕСС

терина в чистом виде нет. Он всегда находится в соединении с жирами, белками и другими веществами - такие комплексы называются липопротеинами. И от состава этих веществ холестерин бывает «плохим» и «хорошим».

В составе липопротеинов низкой плотности (ЛНП) холестерин «плохой». Из таких комплексов он оседает на стенки сосудов, образуя холестериновые бляшки.

«Хороший» холестерин содержится в липопротеинах высокой плотности (ЛВП). В таком виде он переносится из самих бляшек и других органов на переработку в печень. Поэтому, не стоит лечить депрессию изобилием продуктов - вы рискуете навредить своему здоровью и «нарваться» на «плохой» холестерин.

Как лучше питаться? «Хорошим» холестерином изобилуют необработанные продукты: овощи, фрукты, рыба, переработанное мясо. «Плохим» - переработанные сладости, колбасные изделия, рафинированные продукты.

ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ

Очень немногие могут похвастаться тем, что в состоянии нервного напряжения их аппетит «молчит». Большинство справляются со стрессом при помощи простых углеводов - сладостей, фастфуда. Есть пять способов перехитрить организм и справиться со стрессом без вреда для фигуры.

1 Осознайте, что, нервничая, вы постоянно срываетесь на вред-

ные продукты. Смените программу - выйдите на свежий воздух и прогуляйтесь пешком, займитесь рисованием, рукоделием или посмотрите свой любимый фильм, укутавшись в плед.

2 Ешьте только тогда, когда действительно голодны. Прислушайтесь к себе. Если вам кажется, что вы хотите есть, выпейте стакан прохладной воды или холодного зеленого чая - часто этого бывает достаточно.

3 Держите при себе полезный перекус. Понятно, что в стрессовой ситуации хочется съесть булочку или шоколадку. Но если под рукой будет нарезка из фруктов или овощей, орехи, несладкий творожок или йогурт, бутерброд из цельнозернового хлеба и кусочка куриной грудки, вы перекусите без вреда для фигуры.

4 Питайтесь без гаджетов, сосредотачиваясь только на еде. «Листание» интернет-страничек, чтение, просмотр телепередач заставляют человека съесть гораздо больше, чем ему нужно.

5 Не стесняйтесь озвучить свою проблему. Держать переживания внутри себя во время стресса - плохая идея. Если эмоции хлещут через край, попробуйте заменить шоколадку звонком близкому человеку. Вы убедитесь в том, что справиться со стрессом можно и без помощи еды.

Экспертиза



ОБНОВИТЬ КВАРТИРУ без ремонта

Добиться эффекта новизны интерьера можно без ремонта. Помогут советы по декору помещений.

Любое, даже самое незначительное обновление в доме создает атмосферу уюта и улучшает настроение. Для ощущения радости психологи советуют изменять интерьер четыре раза в год, с наступлением каждого нового сезона.

КРАСИМ ВСЕ!

В продаже есть широкая палитра меловых красок, при помощи которых даже без опыта маляра или художника можно легко перекрасить надоевшие детали интерьера. Начиная от дверей шкафов и заканчивая кухонным гарнитуром и плиткой в ванной. Поверхность получается износостойкой, но если есть сомнения, результат для прочности можно покрыть матовым лаком. Со шкафов и ящиков перед покраской нужно обязательно снять фурнитуру, а для полного обновления ее лучше заменить.

ПЕРЕСТАВЛЯЕМ МЕБЕЛЬ

Специалисты по фэн-шуй утверждают, что для лучшей циркуляции энергии счастья в доме нужно за год переставить 27 предметов. В этом есть смысл: даже небольшая перестановка обновляет интерьер и улучшает настроение. Для больших пространств можно поэкспериментировать: поставить диван посреди комнаты, а кресло - под углом к стене, как на картинке в интерьерных журналах. Маленькие комнаты легко обновить, переставив или заменив аксессуары - например, книжные полки или предметы на них.

РАЗВОДИМ ЗЕЛЕНЬ

Если вы еще не стали цветоводом,

самое время этим заняться, ведь дизайнеры уверяют, что это самый модный тренд в декоре интерьера любого стиля. А если вы уже заполнили цветами все подоконники, то поищите для своих зеленых питомцев новое место. Например, займитесь вертикальным озеленением - разместите горшки с зеленью на стеллажах, книжных полках или создайте из них целое панно на пустой стене. Такой зеленый ковер не только украсит интерьер, но и повысит настроение. Правда, он требует тщательного ухода, ведь увядшие листья никого не радуют. «Поддержите» горшки с цветами парой картинок на стенах - это могут быть также засушенные листья папоротника под стеклом или целые гербарии-композиции в рамках.

ЗАМЕНЯЕМ ТЕКСТИЛЬ

Занавески на окнах, постельное белье, пледы, скатерти, настольные



**Большая плетеная корзина
станет модным аксессуаром
в спальне**

дорожки и декоративные подушки - все это в масштабах целого ремонта стоит недорого, зато способно мгновенно преобразить даже самую скучную комнату. Декораторы советуют: если вы любите спокойные тона, то выбирайте яркие стены и пастельный текстиль, а если предпочитаете смелый цвет, то красьте стены в светлый: все равно вы регулярно будете приносить домой яркие вещи. Подушки для дивана выбирайте по формуле: 2-3 цвета, 3-4 фактуры, однотонные плюс 1-2 узора или принта, одна необычная форма или размер (например, три квадратные и одна прямоугольная).

ИГРАЕМ СО СВЕТОМ

Дизайнеры интерьера уверены, что изменение светового сценария создает впечатление абсолютно нового пространства. Замена люстры, покупка торшера или модных светодиодных бра не опустошит семейный бюджет, зато создаст уютную атмосферу в доме.

Отличный и недорогой вариант - светодиодная подсветка, которую можно прикрепить к карнизам, под полки или кухонные шкафы. Если в доме есть маленькие дети, которые боятся ночью ходить в туалет, то выручат светильники на батарейках с датчиком движения, которые легко установить на стене или на полу, например, на двусторонний скотч.

ОСВЕЖАЕМ СТЕНЫ

Если стены вашей квартиры выкрашены краской или оклеены однотонными обоями, то самый легкий и быстрый способ их украсить - это повесить рамки с семейными фото, постеры, а также использовать настенные виниловые наклейки. Современный рынок декора предлагает огромное количество вариантов - от монотонных звездочек и облаков для детской до модных акварельных листьев монстеры для спальни или гостиной. Отличный вариант освежить покрашенные стены - нанести на них контрастный узор при помощи специального валика или трафарета.

ОРГАНИЗУЕМ ХРАНЕНИЕ

Ни о каком уюте не может быть и речи, если каждая вещь в вашем доме не имеет своего места. Хочется обновлений? Организуйте систему хранения. Если нет возможности обустроить гардеробную, то займитесь мелочами - они важны не меньше всего остального. Для кухни приобретите симпатичные баночки, практичные контейнеры, рейлинги и различные приспособления для кухонной утвари. В прихожей найдется место дизайнерская вешалка или полочка для зонтов, перчаток, щеток для обуви и т.п.

Хотите жить увлекательно, радоваться каждому дню? Используйте те способности и таланты, которые в вас заложила Вселенная. И помните: изменить свою жизнь к лучшему никогда не поздно!

Многие люди даже не подозревают о том, какими удивительными и полезными способностями наделены от рождения. Они растрачивают отпущенные им годы на нелюбимую работу, пустые развлечения, бесперспективные отношения. Однако это можно изменить, если задействовать ресурсы, скрытые внутри. А какие именно - покажут простые расчеты.

АЛГОРИТМ РАСЧЕТОВ

Понадобятся ваши полное имя, отчество и фамилия, данные при рождении (записанные в вашей метрике). То есть, если вы меняли фамилию при вступлении в брак, следует использовать девичью.

Например, вас зовут Анна Александровна Макарова.

Шаг 1. Сначала нужно перевести ваше имя, отчество и фамилию в числовую форму. Для этого требуется таблица (каждой букве в нумерологии присвоено свое число). Пользуясь ею, определите, какие цифры соответствуют буквам вашего имени, фамилии и отчества. Запишите их.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

Шаг 2. Просуммируйте отдельно числа для имени, фамилии и отчества. У вас получится три числа.

Число имени: А=1, Н=6, Н=6, А=1. Суммируем: 1+6+6+1=14.

В нумерологии двузначные числа сворачивают до однозначного сложением входящих в него чисел. В нашем примере: 1+4=5.

Число отчества: А=1, Л=4, Е=6, К=3, С=1, А=1, Н=6, Д=5, Р=9, О=7, В=3, Н=6, А=1. Суммируем: 1+4+6+3+1+1+6+5+9+7+3+6+1=53. Сворачиваем: 5+3=8.

Число фамилии: М=5, А=1, К=3, А=1, Р=9, О=7, В=3, А=1. Суммируем: 5+1+3+1+9+7+3+1=30. Сворачиваем: 3+0=3.

Шаг 3. Сложите три полученных числа: 5+8+3=16.

Сворачиваем до однозначного: 1+6=7. Осталось прочесть его расшифровку, приведенную ниже.



КАКИЕ У ВАС ТАЛАНТЫ?

ЗНАЧЕНИЯ ЧИСЕЛ

1. Вы щедро одарены лидерскими качествами, активностью и напористостью. Если вам кажется, что это не про вас, то, вероятнее всего, вы подавляете в себе эти черты. Не бегите от себя, станьте тем, кем должны. «Единицы» с легкостью добиваются успеха во множестве сфер деятельности - выберите сами!

2. Такие люди просто созданы для того, чтобы работать с людьми. По характеру вы артистичны и тактичны, поэтому для вас не составляет труда налаживать контакты. Избрав профессию преподавателя, психолога, менеджера или журналиста, вы сможете проявить себя в полной мере.

3. В вас заложено чуть больше талантов, чем в других людях, поэтому с них жизнь спрашивает больше. Творческая жилка и богатый внутренний мир помогут вам реализоваться в сфере искусства и преподавания. Только не ставьте себя выше других, иначе гордыня притормозит ваш рост.

4. Прагматичные, мудрые в житейском плане люди. У вас очень большой запас энергии, которая быстро возобновляется. Вам подойдет деятельность, связанная с принятием решений, и работа «руками» - ремесла, строительство, логистика и т. п.

5. По своей природе импульсивны, склонны к авантюризму. Вы независимы от мнения других людей, при этом очень общительны. Поскольку вы не мыслите жизни без постоянного движения, при-

смотрите к занятиям, которые связаны с общением и путешествиями. Например, туризм, рекламное дело, работа на транспорте.

6. Вы располагаете к себе с первого взгляда. Вы трезво мыслите и смотрите вглубь проблемы. Логика и чувства внутри вас идут рука об руку, поэтому стоит обратить внимание на профессии, связанные со знанием психологии, например дипломаты, конфликтологи, специалисты по связям с общественностью и т.д.

7. Вы обладаете аналитическим складом ума. У вас отлично получается собирать и упорядочивать информацию, вы с легкостью распознаете, где правда, а где ложь. Решения, принятые вами, в большинстве случаев верны, хотя на первый взгляд кажутся лишены смысла. Подходящие сферы - наука, образование, СМИ.

8. Это люди с железным внутренним стержнем. Вам легко дается достижение материального успеха и нравится деятельность, требующая больших затрат энергии. Вы можете проявить себя в политике, спорте.

9. Духовно и интеллектуально развитые люди, энтузиасты, мечтающие изменить мир в лучшую сторону. Вселенная наградила вас терпением, поэтому ваше предназначение - дарить себя людям. Такая альтруистичная натура, как вы, будет хорошим медработником, няней, правозащитником.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-44)

— Вы со всеми связались, черт возьми? — вскинулся он.

— Пирсон и Левинсон будут в конторе только к девяти, — пояснила Элинор. — Пилот сейчас совершает испытательный полет с новым мотором, и я просила передать, чтобы он позвонил, как только приземлится, примерно через двадцать минут. Джо О'Хара едет сюда. Я велела ему подождать в гараже, чтобы репортеры до него не добрались...

— А моя жена? — перебил Мэтт, сам не сознавая того, что за последние пять минут дважды машинально назвал Мередит своей женой.

У Элинор был непривычно смущенный вид:

— Ее секретарь сказала, что мисс Бенкрофт еще не появилась, но даже в противном случае велено передать вам, что всякое общение между вами будет происходить исключительно через адвокатов.

— Это было раньше, — коротко сказал Мэтт. — Теперь все изменилось.

Он рассеянно потер лоб, пытаясь сообразить, как увидит Мередит раньше, чем ей придется иметь дело с прессой.

— Какой был голос у секретарши, когда вы говорили с ней? Она отвечала так, словно все было как обычно?

— Наоборот, будто находилась в осаде.

— Это означает, что сегодня утром телефон у нее тоже разрывается.

Мэтт вышел из-за стола, схватил пальто и ринулся к двери:

— Пусть адвокаты перезвонят по ее номеру. И поговорите с нашим отделом по связям с общественностью. Передайте, чтобы репортеров кормили обещаниями и ни в коем случае не восстанавливали против себя. Обращайтесь с ними как можно лучше и обещайте, что я сделаю сегодня заявление... ровно в час дня. Я позвоню в отдел по связям из офиса Мередит и уведомял представителя, где они могут собраться. Ну, а пока пригласите их на завтрак или на обед.

— Вы это серьезно? — удивилась секретарь, зная, что обычно, когда репортеры вмешивались в его личную

РАЙ

жизнь, Мэтт старался либо избегать их, либо посылал к черту, хотя и не столь откровенными словами.

— Совершенно серьезно, — процедил Мэтт и, остановившись в дверях, отдал последний приказ:

— Дозвонитесь Паркеру Рейнолдсу. Пресса и его не оставит в покое. Пусть позвонит мне в офис Мередит, а пока говорит репортерам то же самое, что и мы.

В половине девятого Мередит вышла из лифта и направилась в офис, радуясь возможности избежать мыслей о Мэтте, не дававших спать всю ночь, так что, она заснула лишь под утро и, конечно, опоздала на работу. Тут по крайней мере она сможет ненадолго забыть о своих личных проблемах и сосредоточиться на делах.

— Доброе утро, — поздоровалась она с Кэти, секретарем в приемной, удивленно оглядывая пустую комнату. Администраторы, которые обычно засиживались до поздней ночи, редко приезжали до девяти, но служащие по утрам собирались здесь, с тем чтобы ровно в восемь тридцать приступить к работе.

— А где все? Что происходит? — спросила Мередит.

Кэти нервно поежилась:

— Филлис спустилась вниз, чтобы поговорить с охраной. Всех, кто сейчас позвонил, она попросила обождать. Остальные, кажется, в комнате отдыха.

Мередит, нахмурилась, прислушалась к телефонам, разрывающимся звонками по всему коридору.

— У кого-то день рождения? — поинтересовалась она.

По обычаю все собирались в комнате отдыха, чтобы отпраздновать дни рождения кофе и тортом, но никогда в приемной не царил такая пустота. Мередит неожиданно вспомнила, что ее собственный день рождения через два дня, в субботу, и на какую-то долю секунд вообразила, что сотрудники готовят для нее именной сюрприз.

— По-моему, нет, — смущенно пробормотала Кэти.

— Странно, — покачала головой Мередит, удивленная таким пренебрежением служебными обязанностями со стороны обычно пунктуальных людей, и, мимоходом заглянув в кабинет, чтобы оставить там манто и портфель, направилась в комнату отдыха. Не успела она переступить порог, как глаза присутствующих устремились на нее — Похоже, там, в коридоре, происходят пожарные учения, — заметила она деловито, смутно удивленная напряженным молчанием и пристальными взглядами собравшихся, которые почему-то все как один стискивали газеты. — Как насчет того, чтобы ответить на звонки? — добавила она, но, как выяснилось, это оказалось ни к чему, потому что все потянувшись к двери, бормоча «доброе утро» и «извините».

Мередит только уселась за стол и сделала первый глоток кофе, как в офис ворвалась Лайза с огромной охапкой газет.

— Мер, мне ужасно жаль! — выпалила она. — Я скупил все чертовы газеты в газетном киоске перед зданием, чтобы у них нечего было больше продать. Это единственное, чем я смогла тебе помочь. Больше мне ничего не пришло в голову.

— Помочь мне?. — испуганно улыбнулась Мередит.

Рот Лайзы сам собой открылся, но она еще крепче прижала газеты к груди, словно стараясь их спрятать.

— Ты не видела утренних газет? Первый тревожный сигнал прозвучал в мозгу Мередит.

— Нет, я проспала и не успела. А что, случилось что-нибудь?

Лайза с явной неохотой медленно положила стопку газет на стол Мередит. Та оторвала взгляд от побледневшего лица подруги, посмотрела на первую страницу и медленно поднялась с кресла.

— О Боже! — выдохнула она, поспешно пробежав глазами статью.

Отставив чашку, она вынудила себя сесть и читать помедленнее. Потом нашла третью страницу, прочитала еще более сенсационную заметку и, наконец добравшись до конца, с ужасом взглянула на Лайзу.

— О Боже! — повторила она. Обе вскочили от неожиданности, когда в комнату, хлопнув дверь, ворвалась Филлис.

— Я была в отделе охраны, — сообщила она, приглаживая растрепавшиеся волосы. — У входных дверей толпятся репортеры, ожидая, когда магазин откроется. Они начали просачиваться через служебный вход, поэтому Марк Бреден впустил всех и попросил пройти в конференц-зал. Телефон все утро звонит как бешеный. В основном репортеры, но звонили и два члена совета, которые хотели немедленно поговорить с тобой. Мистер Рейнолдс звонил три раза и мистер Фаррел — один. Марк Бреден просит указаний, и я тоже.

Мередит пыталась сосредоточиться, но внутри все дрожало от тошнотворного волнения. Раньше или позже репортеры докопаются до истинных причин ее замужества. Кто-нибудь проговорится — слуга, санитар в больнице, и весь мир узнает, что она, глупенькая беременная девчонка, принудила к женитьбе человека, вовсе не желавшего надевать на себя брачные узы. Журналисты жадно набросаются на нее и постараются растоптать ее гордость и чувство собственного достоинства. Многие люди нарушают правила и делают ошибки, с горечью думала она, и им все сходит с рук.

Но она всю жизнь должна платить, платить за малейший промах.

И внезапно еще одна ужасная мысль ударила словно кинжалом: что станут думать люди, когда самозванец адвокат прочитает заявление о разводе?!

Комната покачнулась; перед глазами все поплыло. Только потому, что отец не довольствовался обычной причиной вроде небрежества характеров, теперь ее изборают не только легкомыслен-

ной, распущенной дрянью, не сообразившей даже воспользоваться противозачаточными таблетками, но и жалкой жертвой психической жестокости и бегства мужа.

А Паркер, Господи милостивый, Паркер! Респектабельный банкир, чье имя вываляют в грязи!

Мерedit вспомнила о Мэтте, о том, что будет с ним, и почувствовала, что ее вот-вот вывернет наизнанку. Когда обнаружится, что он подвергал бедную маленькую беременную жену издевательствам, а потом бросил, его репутация будет навеки погублена...

— Мерedit, пожалуйста, скажи, что делать. — Умоляющий голос Филлис доносился откуда-то издалека. — Телефоны на моем столе снова звонят.

Лайза подняла руку.

— Дай ей подумать — она только что увидела газеты.

Мерedit почти упала в кресло, ошеломленно качая головой, настойчиво повторяя себе, что должна, должна сделать что-то, но, не в силах сообразить ничего другого, медленно выговорила:

— Мы поступим так, как обычно, когда в магазине случается что-то непредвиденное, — попросим коммутатор проверять все звонки и просить репортеров обращаться в отдел связей с общественностью. И, болезненно поморщившись, добавила:

— Попроси Марка Бредена провозжать всех прибывших репортеров в конференц-зал.

— Да, но что должен отдел связей объяснить репортерам?

Мерedit, посмотрев в глаза Филлис, прерывисто вздохнула и призналась:

— Еще не знаю. Просто попроси подождать... Она осеклась, услышав стук, и все трое обернулись. Секретарь приемной просунула голову в дверь и взволнованно объявила:

— Простите, что беспокою, мисс Бенкрофт, но приехал мистер Фаррел, и он... он очень настаивает на разговоре с вами. Вряд ли он согласится уйти, не увидев вас. Может, позвонить отсюда и вызвать охрану?

— Нет! — выдохнула Мерedit, готовясь выдержать вполне оправданный взрыв ярости Мэтта. — Филлис, пожалуйста, проводи его сюда:

Мэтт нетерпеливо ожидал в приемной, не сводя глаз с двери кабинета и не обращая внимания на пристальные, нескрываемо любопытные взгляды секретарей, служащих и администраторов, выходящих из лифта. Наконец секретарь в сопровождении другой женщины вышла из кабинета, и Мэтт шагнул вперед, готовый силой прорваться к Мерedit, если та будет настолько глупа, что откажется встретиться с ним.

— Мистер Фаррел, — объявила привлекательная брюнетка лет двадцати семи, ухитрявшаяся говорить с официальной деловитостью, несмотря на подрагивающие губы, — я Филлис Тилшер, секретарь мисс Бенкрофт. Простите, что заставили вас ждать. Пожалуйста, идите за мной.

Вынуждая себя не обгонять ее, Мэтт шагал сзади. Филлис распахнула двери кабинета и отступила. В любое другое время зрелище, открывшееся Мэтту, заставило бы его сердце замереть от гордости: за огромным письменным столом, в дальнем конце отделанной

панелями комнаты, вся обстановка которой говорила о не бросающемся в глаза богатстве, сидела Мерedit Бенкрофт. Сейчас, с волосами, забранными в блестящий тугий узел, она походила на юную гордую королеву, которой пристало бы воссесть на троне, а не на кожаном кресле с высокой спинкой, очень несчастную и расстроенную королеву.

Отведя от нее взгляд, Мэтт посмотрел на секретаря и, сам того не сознавая, взял командование на себя.

— Я ожидаю два звонка, — поспешно объяснил он, — дайте мне знать, как только позвонят. И говорите всем остальным, что у нас важное совещание по бюджету, мы просили не беспокоить, а самое главное — никого сюда не впустите!

Филлис кивнула и немедленно ушла, а Мэтт направился к Мерedit. Она встала и шагнула навстречу. Кивком показав на красивую рыжеволосую девушку, с бессознательным интересом изучавшую его, Мэтт спросил:

— Кто это?

— Лайза Понтини, — рассеянно ответила Мерedit. — Подруга детства. Позволь ей остаться. Кстати, — добавила она в состоянии полного оцепенения, — почему у нас здесь совещание по бюджету?

Мэтт вспомнил, что раньше Мерedit часто упоминала о Лайзе Понтини. Подавляя порыв сжать Мерedit в объятиях и попытаться успокоить ее, поскольку она наверняка отвергла бы и то и другое, он ободрающе улыбнулся и попытался изобразить шуточные нотки в голосе:

— Если служащие посчитают предмет совещания самым что ни на есть скучным, это временно собьет их со следа. Можешь ты придумать что-нибудь более утомительное, чем бюджет?

Мерedit безуспешно попыталась улыбнуться, поэтому Мэтт со спокойной силой сказал:

— Если повезет, мы выберемся из всего этого немного поцарапанные, но без ран и шрамов. Ну а теперь — доверисься ты мне и сделаешь все, что попрошу?

Мерedit непонимающе уставилась на него, пока наконец до нее не дошло: вместо того, чтобы винить ее и отца за скандал, он действительно собирается вмешаться и помочь. Она медленно выпрямилась, чувствуя внезапное возвращение сил и способности мыслить, и кивнула:

— Да. Что от меня требуется?

Мэтт не отвечая, облегченно вздохнул. Как быстро она сумела взять себя в руки!

— Прекрасно, — мягко сказал он. — Главы корпораций никогда не трусят и не боятся трудностей.

— Они блефуют, — пытаюсь улыбнуться, заключила Мерedit.

— Верно.

Мэтт хотел сказать еще что-то, но тут зажуужало переговорное устройство. Мерedit подняла трубку, послушала и протянула ему:

— Секретарь говорит, что Дэйв Левинсон на первой линии, а некий Стив Сэлинджер — на второй. Но Мэтт не протянул руку.

— Здесь есть динамик? — спросил он. Поняв, что он хочет, чтобы она все знала, Мерedit нажала кнопку, и теперь

присутствующие могли слышать беседу. Мэтт немедленно подключился ко второй линии.

— Стив, — спросил он, — «Лир» готов к вылету?

— Конечно, Мэтт. Я только что провёл испытательный полет, и машина в полном порядке.

— Прекрасно. Жди у телефона. Мэтт переключился на первую линию и, не здороваясь, спросил Левинсона:

— Вы видели газеты?

— Видел, и Билл Пирсон тоже. Это кошмар, Мэтт, а станет еще хуже. Что мы должны сделать?

— Немедленно вылетайте в Бельвилль, представьтесь новому клиенту, внесите за ублюдка залог и выручите его из тюрьмы.

— Что?!

— Вы меня слышали. Выкупите его и убедите передать досье вам как его адвокатам. А потом сделайте все возможное, чтобы наше заявление о разводе не попало в руки прессы, если, конечно, у этого сукина сына не осталась копия. Если же нет, постарайтесь убедить его забыть детали.

— Но что это за детали? Какие основания он выдвинул для развода?

— Я не совсем ясно мыслил, когда получил копию проклятой бумаги, но, насколько припоминаю, это были уход от жены и психическая жестокость.

Он посмотрел на Мерedit и немного мягче спросил:

— Ты помнишь еще какие-нибудь подробности из тех, что могут получить нежелательную для нас огласку?

— Чек на десять тысяч долларов, которые отец дал тебе за согласие на развод.

— Какой чек? Я ничего об этом не знаю, и в моих бумагах об этом нет упоминания.

— В моей копии говорится, что ты признаешь его получение.

Левинсон слышал разговор и с язвительной иронией объявил:

— Просто потрясающе! Наконец-то пресса получит возможность вывалить вас в грязь! Смакуя, все начнут рассуждать и гадать, что собой представляла ваша жена, если вы, даже не имея тогда ни цента в кармане, не смогли вынести ее со всем ее богатством?!

— Не будьте ослом! — разъяренно перебил Мэтт, пока Левинсон не вздумал сказать еще что-нибудь оскорбительное для Мерedit. — Они просто изобразят меня охотником за приданым, бросившим жену. И все эти догадки и предположения не имеют ни малейшего смысла, если вы успеете добраться до Бельвилля раньше и взять Шпигальски под контроль, прежде чем он начнет выкладывать все, что знает.

— Это может оказаться не так легко. Если верить газетам, ему не терпится распустить хвост в суде. Он, очевидно, настоящий маньяк, который жаждет устроить спектакль для прессы и присяжных.

— Переубедите его! — рявкнул Мэтт. — Добейтесь отсрочки слушания дела и увезите из города так, чтобы пресса не смогла напасть на след. Потом я сам позабочусь о подонке.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



СИНДРОМ ВИННИ-ПУХА

Он не уходит от вас, но и не женится. Застрял где-то посередине, как Винни-Пух на выходе из кроличьей норы. Он улыбается другим женщинам, флиртует с ними, вам же демонстрирует только «заднюю» часть, то есть принимает все, что вы для него делаете, как должное, а то еще недовольство и претензии выражает. Вы ему - весь свой мед, а он вам только одно в ответ: «А еще что-нибудь есть? Тогда могу задержаться».

Шатун в кроличьей норе

Узнали в описании избранника? Сочувствуем: он типичный Винни-Пух. Ну а вы в этой истории Кролик, который говорит: «Много чего есть, только не уходи», - и начинает метать на стол все до последнего: обеды-ужины, чистоту-уют, любовь-заботу. У вас же с ним серьезные отношения, которые рано или поздно приведут к браку! Как бы жена - это статус, который, знаете ли, обязывает вкладываться, отдавать. Да. Но только вас.

Мужчина - Винни-Пух не признает солагательного склонения. Если вы официальная жена - он еще готов идти навстречу этой женской жертвенности-служению (и то не всегда), а если почти жена - то извините, в пути кормить не обещали.

Есть два варианта развития событий. Первый: Винни-Пух все-таки смывается от вас. Присматривает кого-то положе, с карманами полными ржи, и начинает обезжиривать следующую наивную дурачку. Или просто уходит к женщине (не Кролику), которую всегда искал, даже когда жил на перевалочной базе, то есть, подле вас. С собой он безвозвратно забирает ваши лучшие годы. Это помимо меда и прочих бонусов.

Второй вариант - он живет с вами, пока

смерть не разлучит вас. Но какую цену приходится платить за это мнимое и показушное «семейное счастье»? Вспоминаем застрявшего медведя: смотрит на сторону, к вам, пардон, всегда задом. Откормленным, жирующим в тепле задом. А зачем ему уходить? С одной стороны, у него есть уют, забота, доступный секс и прочие привилегии семейного человека, с другой - никаких обязательств. Его любят и терпят его лапшу про мужскую полигамию. Хочу - иду налево, хочу - иду направо, я же Винни-Пух - я имею право.

Экспресс-берлога

Чтобы не угодить в лапы обаятельного «медведя», надо знать, как вычислять его на ранних стадиях знакомства. Винни-Пух - это мужчина, который предлагает платить пополам, например, на свидании. Мужчины и женщины равны (где-то на Западе что-то такое говорят феминистки). Почему бы не использовать это утверждение в своих интересах? Платите вы пополам, семейный бюджет у вас в перспективе раздельный, но маленькая поправка: налево ходит только Винни-Пух. В кроличьей норе все животные равны, но медведь равнее других. Они с Кроликом не такие уж разные, как ему приятно думать, к одному царству вообще-то

относятся. Кролик полигамен ничуть не меньше, а то и больше, он просто совестьливый и умеет держать в узде низменные порывы. А «медведь» не умеет и не хочет учиться. То ли дело, и мед съест, и удобно присесть!

Чтобы не угодить в ловушку псевдофеминизма, надо выяснять, что мужчина думает по поводу распределения прав и обязанностей в паре. Если он не готов соблюдать баланс давать-брать, то пусть идет куда подальше.

Кстати, Винни-Пухи любят петь в уши про то, что брак - это всего лишь штамп в паспорте, пережиток старины. Если мужчина просит у вас денег, то перед вами Винни-Пух. Особо дерзкие «медведи» умудряются навесить кредитов на своих подруг, а то и втянуть их в выплаты по ипотеке. И все это без штампа в паспорте. Винни-Пухи закрывают ипотеки и уходят, а ваши денежки - тью-тью. Они торопят события. Пришел, поел, огляделся, нет ли чего еще поест.

Не впускайте торопыг в свою жизнь и ни за что не кормите. Пусть сметают все с полок где-нибудь в другом месте. Держите дистанцию, соблюдайте принцип постепенности. Ваша норка - не экспресс-берлога для пополнения запасов жира.

Статус: свободен

Если вас уже засосало в отношения с Винни-Пухом, отчаиваться не стоит. В него может превратиться любой мужчина, когда тому способствует женщина, то есть, прислуживает ему, не жалея живота своего.

Если вы, опознав в избраннике «медведя», не можете расстаться с ним в ту же минуту, расставьте хотя бы границы. Дайте ему конкретный срок, в течение которого он должен определиться со своим и вашим статусом и обозначьте последствия. Если есть возможность, не живите с ним под одной крышей в течение этого периода. Пусть подумает в одиночестве, чего ему придется лишиться, если он продолжит «застрывать». Чтобы не накрыло тоской по ужинам-обедам, займите себя делом. Устройте посиделки с подругами, запишитесь на курсы кройки и шитья, прыгните с парашютом. Все, что угодно, лишь бы отвлечься от привычных паттернов служения. Напоминать о себе не стоит, игнорировать его попытки связаться с вами - тоже. Пусть знает, что у вас все хорошо, но вы очень заняты своей интересной жизнью, ни минуты ему уделить не можете. Пусть делает выводы и ждет окончания обозначенного срока, тогда и поговорите с ним обо всем по порядку. Если в конечном итоге Винни-Пух решит ничего не менять, начнет давить на жалость, запугивать или унижать вас, ни в коем случае не идите на попятную. Последствие должно наступить, иначе вы отдадите ему все, а потом будете ненавидеть и себя, и его. Запомните: Винни-Пух, не желающий менять свое положение, автоматически приобретает статус «Свободен».

Простая арифметика

Чтобы узнать, что принесет лично вам тот или иной день, для каких действий и начинаний он благоприятен, а для каких - нет, произведите нехитрый расчет. Сложите все числа дня и месяца своего рождения с числами интересующей вас даты до получения однозначного числа.

Например, вы родились 13 апреля и хотите узнать ваше личное число дня 1 декабря 2018 года. Расчет будет выглядеть так:

$1+3+0+4+1+1+2+2+0+1+8=23=2+3=5$.
Вот и все! Осталось посмотреть толкование дня.

Значение чисел

1. Лучшее время для любых начинаний и индивидуальной деятельности. Можно смело реализовывать идеи, заниматься делами, которые лично вам интересны, открыть счет в банке, посвятить время творчеству, начать ремонт, заняться здоровьем. А вот для романтических свиданий и посиделок с друзьями этот день не самый удачный.

2. Символ партнерства, сотрудничества, компромиссов. Это лучший день для общения и командной работы. Можно навестить друзей, сходить на романтическое свидание, заключить сделку, посетить врача. В день «двойки» не стоит куда-то торопиться, лучше больше слушать и запоминать, чем проявлять инициативу самому. Прислушивайтесь к советам, которые окружающие дают вам в этот день, - они окажутся полезными.

3. Символизирует самовыражение, радость, привязанность к людям. День идеально подходит для времяпрепровождения в кругу друзей, посещения вечеринки и любых развлекательных мероприятий, похода по магазинам, покупки подарков к празднику. Под влиянием тройки человек становится особенно привлекательным для окружающих. Стоит использовать это себе на благо и, например, попросить у начальника повышения зарплаты или познакомиться с новыми людьми. А вот вопросы, связанные со здоровьем, лучше отложить на другое время.

4. Число работы и важных дел, связанных с домом. Про развлечения в этот день стоит забыть. День четверки идеален для подписания деловых контрактов, заключения сделок, проверки банковских счетов и любого рода планирования. Подойдет он и для домашней работы: наведения порядка, пересмотра гардероба, перепланировки квартиры, обсуждения семейного бюджета. Также четверка благоволит посещению врача, прохождению планового медосмотра. От крупных трат лучше в этот день отказаться.

5. Самое нестабильное число - в этот день все может пойти не по пла-



ВАШ ЛИЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ УДАЧИ

Говорят, делу - время. Но не уточняют - какое. Нумерология - наука о числах - подскажет, на какой день месяца планировать те или иные дела, чтобы они имели наибольший успех.

ну. Вероятны срывы договоренностей, форс-мажор, перенос встреч и т.п. Поэтому не стройте серьезных планов, действуйте спонтанно, подстраивайтесь под обстоятельства, но от слишком авантюрных поступков лучше все-таки воздержаться. День пятёрки подходит для путешествий, поездок и любых изменений. Удачными станут новая стрижка или цвет волос.

6. Число комфорта, умиротворения, времени, проведенного с семьей. Уделите внимание близким, детям, домашним животным, устройте семейный ужин, помириться с теми, с кем находитесь в ссоре. День шестёрки подходит для похода в гости (местом сбора гостей может стать и ваш дом), учебы, саморазвития, украшения дома, работы в саду. А вот деловые вопросы лучше отложить.

7. Число одиночества и спокойствия. Оставайтесь наедине с собой, откажитесь от любых приглашений, поездок и встреч, посвятите время философским раздумьям - велика вероятность, что именно сейчас вы найдете ответы на давно волнующие вопросы. В день семерки нумерология советует заниматься творчеством и проводить больше времени на природе. Опять же - в одиноче-

стве. День совершенно не подходит для рабочих и финансовых дел.

8. Самое денежное число - вот и день восьмерки идеален для решения материальных вопросов! Можно совершать крупные покупки, заключать сделки, браться за любые возможности заработка, менять направление деятельности, планировать бюджет. Восьмерка также благоволит благотворительности. Будьте внимательны к потребностям окружающих, оказывайте помощь тем, кто в ней нуждается, и полагайтесь на интуицию.

9. Число завершения и порядка. В этот день нужно избавляться от всего ненужного: выбросьте старый хлам из квартиры, оборвите ненужные связи, откажитесь от деятельности, которая не приносит душевного удовлетворения, попрощайтесь с прошлым в любой жизненной сфере. Этот день считается самым мистическим - обращайтесь внимание на знаки Вселенной.

P.S. Чтобы каждый раз не рассчитывать число дня заново, отметьте в календаре число первого дня месяца, ведь дальше числа будут повторяться: после 9 вновь пойдут 1, 2, 3 и так далее.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЦВЕТЫ БУДУТ СВЕЖИМИ ДОЛГО!

Цветы - это всегда красиво! И как же приятно, когда они радуют глаз не 2-3 дня, а, как минимум, неделю и больше. Что для этого надо?

1. Перед тем как опустить цветы в воду, срежьте кончики стеблей наискосок. Опытные цветоводы делают это, чтобы избежать, так называемых, воздушных пробок в сосудах растения и увеличить поверхность, которая будет поглощать воду.

2. Удалите листья, которые попадают в воду. Листья, находящиеся в воде, начинают быстро гнить - а это прекрасная пища для бактерий. Если не удалить листья, бактерии могут повредить и остальную часть растения.

3. Используйте аспирин. Таблетку аспирина, как правило, добавляют в вазу со срезанными цветами, чтобы они простояли дольше. Особенно это касается любых видов роз. Просто измельчите таблетку и растворите в воде для растений.

4. Поставьте вазу подальше от пря-

мых солнечных лучей. Многие срезанные цветы быстро вянут, находясь на солнце и на сквозняке. Поэтому лучшим местом для букета будет столик вдали от окна и дверей. Также не стоит помещать вазу рядом с нагревательными приборами.

✓ **Фрукты - плохое соседство для цветов. Они выделяют этилен - газ, который ускоряет увядание лепестков.**

5. Правильно составляйте букеты. Не все цветы можно объединять в одной вазе. Например, срезанные нарциссы и гиацинты нужно всегда ставить отдельно от других растений. А все потому, что они выделяют химические вещества, опасные для других цветов. Также одиночество любят розы и лилии. Не выносят друг друга: фиалки и ландыши, незабудки и тюльпаны.

ЧТОБЫ БЕЛЬЕ ПРИЯТНО ПАХЛО



Если белье после стирки полежало в стиральной машине слишком долго, может появиться неприятный запах сырости. Но эту проблему легко решить! Капните 3-4 капли любого эфирного масла на чистую хлопковую тряпочку, положите ее в барабан машинки и задайте программу дополнительного полоскания. Неприятного запаха как не бывало!

Виктория Орлова.

ЕСЛИ РАССЫПАЛИСЬ МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ

Если вам нужно быстро, а главное, без потерь собрать мелкие предметы (например, закатившиеся под диван детали конструктора или бусинки), рассыпанные на полу скрепки), доставайте пылесос. Об этом способе я узнала от подруги, у которой дома всегда идеальный порядок.

Я снимаю насадку и закрепляю на шланге (надежнее всего - с помощью плотной резинки) кусочек ткани или старые капроновые колготки. Включаю пылесос. Поток всасываемого воздуха притягивает предметы, а ткань не дает им попасть внутрь пылесоса. Очень простой и быстрый способ собрать с пола мелкие детали! Попробуйте!

Ольга Жирнова.

СПАСАЕМ ПРОВОДА ОТ КОТА

Когда мы завели кота, намучились с ним... Борис со скоростью света уничтожал все провода в доме. Так мы в первый же месяц лишились двух зарядок для телефона, наушников и нескольких USB-кабелей. Со временем мы научились прятать от кота все провода. Для начала заблокировали доступ к ним с помощью ковров. Пропустили провода под ковровым покрытием, чтобы коту было не так просто до них добраться. Провод для Интернета пришлось прикрепить к стене на уровне 2 м от пола. Для этого использовали специальные пластиковые держатели. А все мелкие провода (зарядки, наушники и т.д.) храним теперь в пластиковом контейнере в столе. Пришлось приложить усилия, зато теперь мы уверены: ни один провод в доме не пострадает!

Кристина.



ДЖЕМПЕР СО СМЕЩЕННЫМ УЗОРОМ РЕЗИНКИ

Оригинальный дизайн — смещение узора в традиционной резинке — и теплая меланжевая пряжа станут залогом успеха этого джемпера.

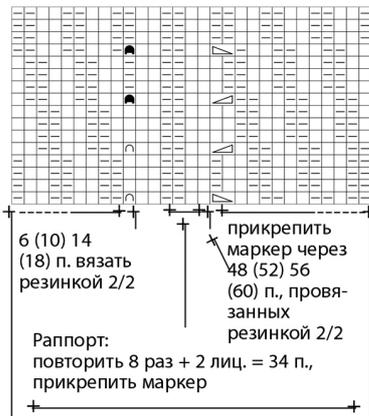
РАЗМЕРЫ
S (M) L (XL)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% шерсти эко; 50 г/160 м) — 6 (6) 7 (8) мотков серой меланжевой; круговые спицы №4 длиной 80 см, чулочные спицы №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ
РЕЗИНКА 2/2

- = 1 лиц.
- = 1 изн.
- = 1 прибавка (из протяжки вязать 1 лиц. скрещенную)
- ▲ = 1 прибавка (из протяжки вязать 1 изн. скрещенную)
- △ = 2 п. провязать вместе лицевой
- ▽ = 2 п. провязать вместе изнаночной



Боковой шов: прикрепить маркер через 88 (96) 104 (112) п.

Боковой шов: прикрепить маркер на внешнюю стенку кром.

* 2 лиц., 2 изн. *. Повторять от * до * до конца ряда, если не указано иное.

ПРИБАВКИ НА РУКАВАХ

В круговом ряду после 1-й п. и перед последней петлей вывязать 1 лиц. скрещенную из протяжки = в 1 р. прибавлено 2 п.

Важно

Изделие вязать на круговых спицах до проймы как одну деталь, затем распределить петли между спинкой/передом и рукавами. Отложить петли спинки/переда, сначала выполнить рукава. Затем перенести на рабочие спицы петли в следующем порядке: рукав, перед, рукав, спинка. Далее пуловер вяжется с регланскими скосами. Если в инструкции указано только одно число, то оно относится ко всем размерам.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

21 п. x 30 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью на спицах №4.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ
СПИНКА/ПЕРЕД

На круговые спицы №4 набрать 176 (192) 208 (224) п. Петли соединить в круг и для нижней планки вязать 3 р. резинкой 2/2. Одновременно прикрепить маркеры со стороны переда на внешнюю стенку кром. (1-й боковой шов), затем на 48+34+6 (52+34+10) 56+34+14 (60+34+18) п. (2-й боковой шов). Следующие 88 (96) 104 (112) п. = спинка. Вязать резинкой 2/2 по приведенной схеме, на которой 34 п. узора смещаются вправо. Эти 34 п. постоянно вязать резинкой 2/2. Смещение петель происходит с обеих сторон от маркеров, где, соответственно, убавляется/прибавляется 1 п. Выполнив эти смещения в высоту 8 раз, продолжить работу прямо резинкой 2/2, пока длина работы от ниж-



него края не составит 45 (45) 44 (44) см. Провязать 84 (92) 100 (108) п., закрыть для нижней части проймы 8 п., провязать 80 (88) 96 (104) п. на участке спинки, закрыть 8 п. = 80 (88) 96 (104) п. для спинки и переда. Работу временно оставить. Связать рукава.

РУКАВА

На чулочные спицы №4 набрать 32 (32) 36 (36) п. Петли соединить в круг и вязать планку резинкой 2/2. Одновременно на нижнем участке рукава прибавить для скосов по 2 п. в каждом 8 (6) 5 (4-м) р. 15 (19) 21 (25) раз. Когда в ряду будет 62 (70) 78 (86) п., продолжить работу прямо. Через 42 (42) 41 (40) см от нижнего края закрыть для нижней части оката 8 п. на нижней стороне рукава. Петли рукава временно оставить. Второй рукав вязать аналогично первому.

Реглан

Переснять на рабочие спицы петли спинки/переда. До конца работы вязать резинкой 2/2. После петель спинки на круговых спицах провязать петли левого рукава, прикрепить маркер, далее вязать на петлях переда, прикрепить маркер, провязать петли правого рукава, прикрепить маркер, вязать на петлях спинки, прикрепить 2 маркера (начало кругового ряда).

Регланные убавки на рукавах

Перенести маркер на правую спицу, провязать 2 лиц., 2 п. провязать вместе, затем вязать на петлях рукава, не доходя 4 п. до маркера, 2 п. провязать вместе, 2 лиц., перенести маркер на правую спицу.

Регланные убавки на спинке и перед

2 п. провязать вместе, вязать на петлях переда или спинки, не доходя 2 п. до маркера, 2 п. провязать вместе. Эти убавки повторить в каждом 2-м р. с 4-мя маркерами 25 (29) 32 (36) раз.

ВОРОТНИК-СТОЙКА

Вязать резинкой верхнюю часть изделия с вышеописанными убавками, при этом следить за тем, чтобы количество петель позволяло вязать резинкой 2/2. Когда на спицах будет 84 (84) 92 (92) п., связать воротник-стойку высотой 5 см. Петли закрыть.

СБОРКА

Нижнюю часть оката рукавовшить в проймы.

Салон
красоты

ПЛАН КРАСОТЫ НА ОСЕНЬ

Лето осталось позади, а впереди нас ждет яркая осень! Самое время заняться собой, восстановиться после жарких дней. Что обязательно нужно сделать в этот период?

УВЛАЖНИТЬ КОЖУ

Загар смотрится хорошо, но солнечные лучи, в целом, воздействуют на кожу негативно. Увлажнить кожу лица можно осенними витаминными масками.

Сливовая нежность. 2-3 ягоды очистить от кожуры и косточек. Размять вилкой мякоть, добавить 1 ч. л. крахмала и 1 ст. л. сметаны. Перемешать, нанести на лицо на 15-20 мин., после чего умыться теплой водой.

Молодильные яблочки. Натереть на мелкой терке половину очищенного от кожуры и семечек яблока. Смешать полученную массу с 1 ч. л. лимонного сока. Нанести на кожу лица на 7-10 мин., смыть.

Тыквенный заряд. Очистить тыкву, отрезать несколько кусочков по 3-4 см. Взять 4-5 кусочков, положить в молоко и довести до кипения. Вынуть кусочки, измельчить вилкой или в блендере. Нанести полученную массу на лицо на 20 мин., затем смыть.



ВЕРНУТЬ НЕЖНОСТЬ РУКАМ

С наступлением холодов на коже рук могут появиться мелкие морщинки, покраснение, шелушение. Как избежать этого?

Утро начните с нанесения питательного крема, желательно за полчаса до выхода на улицу. Не забывайте и про кутикулу: ее можно обработать специальным смягчающим маслом.

Днем по возможности обновлять слой крема. Если вы делаете уборку, обязательно надевайте резиновые перчатки. Кожаные или трикотажные перчатки понадобятся при выходе на улицу. Они защитят кожу рук от перепадов температуры.

Вечером побалуйте ручки питательной маской или скрабом. Скрабы рекомендуется делать 2-3 раза в неделю. Состав простой: сметана, смешанная с любым абразивом - спитой кофе, сахар, соль. Маску лучше всего выбирать масляную. Слегка подогрейте на водяной бане растительное или оливковое масло, нанесите на кожу рук, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Через

полчаса смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

✓ **В салонах красоты можно сделать парафинотерапию для рук. Эта процедура смягчает кожу, заживляет мелкие трещинки и борется с морщинками.**



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ БАСЕЙН

Плавание 2-3 раза в неделю - отличная поддержка организма в осенне-зимний период. В воде расслабляются все группы мышц, уходят мышечные спазмы и зажимы. Доказано, что плавание помогает справляться со стрессами, напряжением, улучшает работу нервной системы и дарит заряд энергии.

Посещение бассейна в первую очередь должно быть приятно. Поэтому, важно выбрать свой вид нагрузки. Кому-то подходит свободное медленное плавание без напряжения. Другие предпочитают

силовую нагрузку (например, аквааэробику). Начинать всегда стоит в группе, а потом, изучив основные виды упражнений, можно тренироваться самостоятельно. После бассейна рекомендовано посещение сауны. В сауне из организма выводятся шлаки и токсины, а вместе с ними - лишняя жидкость. Посещение бассейна способствует и похудению. Постарайтесь не наедаться перед посещением бассейна. А вот после активной тренировки можно перекусить чем-то питательным и сытным.

ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК ВОЛОСЫ

Не удивляйтесь, если после летнего сезона заметите, что цвет волос стал тусклым, кончики начали сечься, а шевелюра поредела. Это закономерный процесс после воздействия солнечных лучей. Необходимо восстановление питательными масками.

Морковная. Выжать сок из 1 средней моркови. Добавить 1 ч. л. растительного или оливкового масла и 1 ч. л. лимонного сока. Нанести жидкую массу на вымытые волосы, обернуть полиэтиленом, а сверху - теплым полотенцем. Держать 20-30 мин., после чего смыть с применением шампуня.

Коньячная. Развести коньяк с обычной водой в пропорции 1:1. Добавить 2 яичных желтка, все тщательно взбить вилкой, нанести на корни волос, оставить на 10-15 мин., смыть.

Хлебная. Кусочек черного хлеба (корку убрать) замочить в молоке на 1 ч. Затем слегка отжать хлеб, размять его вилкой. Добавить 1 ст. л. меда, перемешать. Нанести на волосы по всей длине и оставить на 20 мин. Затем смыть.

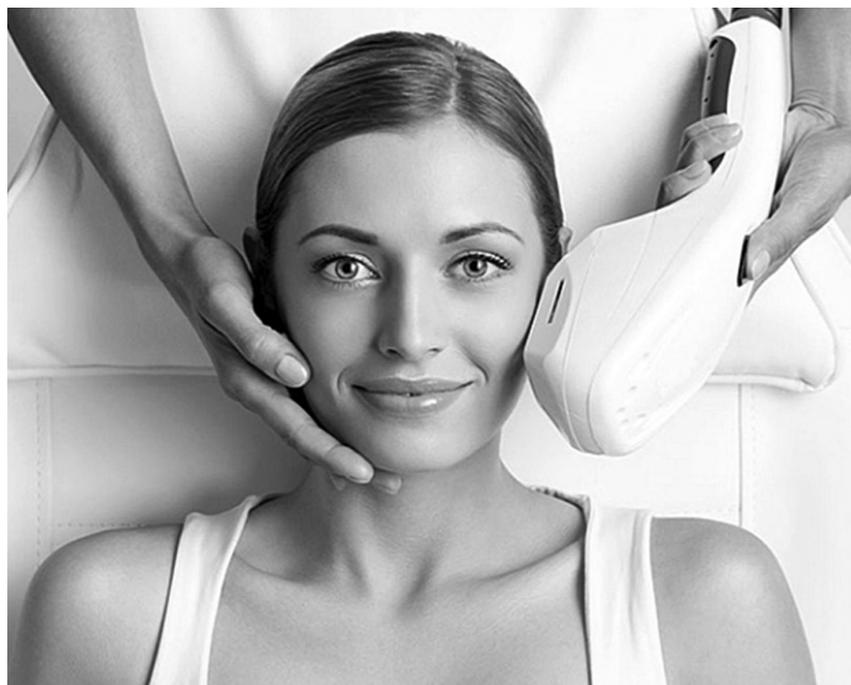
Есть также несколько правил для сохранения здоровья волос, которые важно соблюдать осенью.

1. Чаше стричь кончики. Стрижка поможет справиться с секущимися концами и даст толчок к обновлению. Попробуйте стрижку горячими ножницами.

2. Носить головные уборы. Как только похолодает, не пренебрегайте головными уборами. Перепады температуры негативно влияют на состояние волос.

3. Использовать правильные шампуни. Правильные - значит, безсульфатные. Также обратите внимание, чтобы в составе были растительные компоненты и масла.

4. Отказаться от фена, плойки и утюжка. Термическое воздействие на волосы в межсезонье усугубит имеющиеся проблемы.



ЗАГЛЯНУТЬ В САЛОН КРАСОТЫ

На многие процедуры в салоне красоты в летний период наложен запрет. Причина - в агрессивных солнечных лучах, которые препятствуют заживлению кожи. Идеальное время для проведения практически всех салонных процедур - осень. Солнце уже не такое яркое, а потому, восстановление кожи проходит быстро и безболезненно. Итак, осенью стоит записаться на следующие процедуры.

Фотоэпиляция. Удаление волос происходит за счет воздействия света. Пигмент меланин поглощает его, из-за чего волосяной фолликул теряет питание и погибает.

Фотоомоложение. За счет воздей-

ствия света активизируется выработка коллагена. В итоге, кожа восстанавливается, разглаживается.

Химический пилинг. Справляется с несовершенствами кожи за счет снятия верхнего слоя ороговевших частиц дермы. В данном случае работают кислоты. В результате процедуры уходят сыпь и акне, уменьшается количество морщин.

Помимо перечисленных процедур осенью косметологи рекомендуют делать биоревитализацию (кожа нуждается в дополнительном питании и увлажнении), мезотерапию (можно подобрать индивидуальный «коктейль» для кожи) и уколы красоты.

НАСЛАДИТЬСЯ ДОМАШНИМ СПА

Осенью стоит обратить внимание на приятные домашние процедуры, которые помогут восстановить тело. Спа как раз к таким относится. Все, что нужно для его проведения, - желание и свободный вечер.

Перед спа желательно устроить себе небольшую разгрузку - не есть ничего жирного и тяжелого. Обязательный ритуал - принятие ванны. Тщательно подготовьтесь к нему: расставьте и зажгите маленькие свечки, включите аромалампу и тихую расслабляющую музыку. Пусть ваша ванна превратится в маленький райский уголок.

Обертывание. Для этой цели можно купить специальные морские водоросли, использовать разведенную водой глину (белую, черную, голубую - на ваш вкус), мед. Не забудьте обернуть нанесенный на проблемные зоны состав пищевой пленкой. Спустя 20-30 мин. можно смывать его с кожи.

Массаж. Проводите массаж специальной деревянной щеткой с жесткой щетиной (идеально в борьбе с целлю-



литом) или воспользуйтесь ручным массажером. Но и обычный массаж при помощи рук никто не отменял! Область воздействия - проблемные зоны - живот, ягодицы, бедра. Признак того, что массаж удался, - порозовевшая кожа.

Питание. В завершение спа-ухода желательно нанести на кожу питательное молочко или крем для тела. Если все было сделано правильно, вы заметите, какой мягкой, нежной и бархатистой стала кожа.

Вкусно и полезно



ЛЕТО В БАНКЕ

Сейчас самое время подготовиться к зиме и собрать все самое вкусное и полезное с огорода.

Овощное ассорти

0,5 кг кабачков, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 300 г томатов, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 1/3 чайн. ложки соли, чеснок по вкусу.

Кабачки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Перец нашинкуйте тонкой соломкой, помидоры и морковь - кубиками. Лук и чеснок измельчите. Сложите все овощи в кастрюлю, залейте растительным маслом, посолите и хорошо перемешайте. Доведите до кипения и варите на небольшом огне 5-7 минут. Разложите салат по банкам, закатайте. Укутайте и оставьте до остывания.

Мятное варенье «Холодок»

200 г мяты, 1 кг сахара, 1 чайн. ложка лимонной кислоты, вода.

Мяту промойте, нарежьте и засыпьте 500 г сахара. Добавьте лимонную кислоту. Оставьте на 6-8 часов, чтобы мята дала сок. Приготовьте сироп из оставшегося сахара и 1 стакана воды, посто-

янно снимая пену. Готовым сиропом залейте мяту и оставьте еще на 6-8 часов. Когда варенье настоится, поставьте на маленький огонь и кипятите 5 минут. Разлейте по банкам и закрутите крышками.

Аджика

с морковью и яблоками

3,5 кг помидоров, по 1 кг сладкого перца, моркови и яблок, 100 г чеснока, пол-стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Помидоры, сладкий перец без семян, очищенные яблоки без семян (можно сливы без косточек), морковь пропустите через мясорубку. В эмалированную кастрюлю с широким дном вылейте масло, положите овощи и тушите на слабом огне 15 минут, помешивая деревянной ложкой. В конце добавьте пропущенный через чесночницу чеснок, соль, перец по вкусу и хорошо перемешайте. Готовую горячую массу разложите по стерилизованным банкам, закатайте крышками и укутайте до остывания.

Сгодятся и корочки



Корочки от сала и сыра никогда не выбрасываю. Замораживаю их, а

потом бросаю в кастрюлю с варящимся супом. Они придают пикантность.

В. Самойлова.

Салат «Восточный»

Готовить его очень просто. Понадобится кочан пекинской капусты, 200 г маринованных огурцов, 1 колпачок острочок, майонез (покупной или домашний). Все мелко нашинкуйте и заправьте майонезом. Быстро, вкусно и красиво!

Н. Кузьмина.

В доме малыш

АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС

600 г творога, 2 апельсина 2 ст. ложки желатина, 1/2 стакана сахара.

Желатин залейте стаканом холодной воды и дайте набухнуть. Творог разотрите с сахаром. Из одного апельсина отожмите сок, смешайте с желатином и слегка подогрейте в микроволновке или на плите. Добавьте сок с желатином в творог, тщательно перемешайте, выложите в застеленную пленкой форму и поставьте в холодильник на ночь. Выложите мусс на тарелку и украсьте дольками второго апельсина.

ОЛАДЫ С МОРКОВЬЮ



200 г моркови, 200 г овсяных хлопьев, 1 стакан молока, 100 г муки, 3 яйца, сахар, соль, сметана, корица по вкусу, растительное масло для жарки.

Морковь (отварную или сырую) натрите на мелкой терке. Овсяные хлопья залейте молоком, дайте набухнуть, добавьте яичные желтки, соль, сахар, тертую морковь, муку и последними введите взбитые белки. На разогретую с маслом сковороду ложкой выкладывайте тесто и жарьте с обеих сторон. Подавайте со сметаной, корицей и сахаром.

БЫСТРЫЕ КОНФЕТЫ

Протрите 300 г творога, добавьте сахар, ванилин, 150 г измельченного печенья, 50 г орехов. Сформируйте конфеты и обваляйте в какао.



ХОЛОДНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

2 огурца, 4 помидора, укроп, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, 700 г сметаны, 250 мл молока.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Помидоры залейте кипятком на полминуты, очистите и протрите. Соедините помидоры, огурцы, мелко рубленый укроп, растертый чеснок, масло, соль и перец по вкусу. Взбейте сметану с молоком, залейте овощи, перемешайте и охладите.

МУСАКА ПО-ГРЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ

500 г говяжьего фарша, 3 картофелины, 2 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра, 2 ст. ложки томатной пасты, 400 мл сливок, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Лук мелко порежьте, обжарьте на растительном масле вместе с раздавленным чесноком. Добавьте фарш, немного потушите, в конце добавьте томатную пасту. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и дайте постоять. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте кружочками. Муку обжарьте на сковороде, добавьте к ней сливки, посолите и прокипятите. На противень слоями выложите фарш, баклажаны, картофель, залейте соусом, сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте до румяной корочки.

ТЫКВЕННЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

250 г тыквы, 250 мл молока, 2 яйца, 160 г муки, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соды, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла. Для начинки: 300 г творога, 3 ст. ложки сахарной пудры.

Отварите тыкву и измельчите в пюре. В молоко вбейте яйца, добавьте сахар, соду и тыквенное пюре. Взбейте миксером, всыпьте муку и еще раз взбейте, чтобы не было комочков. Из готового теста испеките блинчики. Смешайте творог с пудрой. Блинчики промажьте начинкой. Сверните в рулетики, разрежьте пополам, выложите в форму. Сверху на каждый рулетик положите немного сливочного масла, посыпьте сахаром. Выпекайте 15 минут при 180° С.



НА СКОРУЮ РУКУ

★ **Мясной хлеб.** Смешайте 1 кг мясного фарша с 2 яйцами, зеленью, измельченным сладким перцем, тертой вареной морковью и 50 г измельченных сухарей. Посолите, добавьте специи по вкусу. Выложите в форму слоем в 3 см и запекайте при 180 градусах. После выключения духовки мясной хлеб сразу не вынимайте - пусть пропитается соком.

★ **Вкусная печенка.** Обжарьте на растительном масле морковь, натертую на крупной терке, с луком, нарезанным полукольцами. Добавьте нарезанную кубиками печенку и тушите 5 минут, добавив немного воды и 2 ст. ложки сметаны. Посолите и поддержите на огне еще 5 минут.

★ **Быстрое хачапури.** Взбейте 1 яйцо, добавьте по 1 стакану молока и муки, снова взбейте. Положите 300 г натертого сулугуни, тщательно размешайте. Сковороду смажьте сливочным маслом, вылейте тесто и жарьте на маленьком огне с двух сторон.



БЛЮДА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Баба из перловки

Для двух порций: 1/3 стакана перловой крупы, 2 картофелины, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, перец, половина луковицы.

Почистите и сварите картофель в подсоленной воде. Пропустите через мясорубку. Подогрейте молоко, добавьте в картофель. Перловую крупу сварите, смешайте с картофелем, добавьте масло, заправьте перцем, солью. Выложите пассерованный лук и перемешайте. Форму смажьте маслом, выложите массу и запекайте в духовке 30 минут при 160 градусах.

Суп фруктовый

1 стакан риса, по горсти чернослива, кураги и изюма, 5 плодов сушеного инжира, сахар по вкусу.

Рис промойте, залейте кипятком и варите до мягкости. Откиньте на дуршлаг и промойте. Чернослив, курагу, изюм, инжир или другие сухофрукты тщательно промойте, опустите в кипяток и варите до готовности. Добавьте сахар по вкусу, выложите туда готовый рис, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Фруктовый суп можно подавать и горячим, и холодным.



ОСЕННИЙ УХОД ЗА ГРЯДКАМИ

Сбором урожая работы на участке не заканчиваются, опустевшие грядки нуждаются в заботе. Следуйте традициям и готовьте телегу зимой, то есть, поддержите плодородие земли сейчас, и тогда сэкономите время весной.

Готовить грядки к зиме нужно начинать сразу, как только уберете поздние овощи (морковь, свеклу, капусту), желательнее успеть до наступления устойчивых холодов и осенних дождей. Традиционно, лучшим временем для такой обработки считается конец сентября - начало октября. Сначала попробуйте - если земля легко отделяется от лопаты, значит, копать можно.

Сею сидераты

Опытные огородники сразу, после того как грядки освободились, засевают их быстрорастущими травянистыми растениями, а когда они подрастут, то всю зеленую массу закапывают в почву. Таким образом, мы убиваем даже не двух, а сразу трех зайцев. Во-первых, сидераты, как правило, растут таким плотным ковром, что не оставляют никакого шанса сорнякам. Во-вторых, перегнивая, они обогащают почву органикой. В-третьих, весной почва не будет голой, такое растительное одеяло надолго сохранит в земле влагу. Для осеннего посева выбирайте быстрорастущие сидераты, которые уже через месяц можно скашивать: горчица, мелкосемянный горох, фацелия, овес, ячмень. Перед посевом почву немного подрыхлите или неглубоко перекопайте, полейте (если стоит сухая погода), разбросайте семена и заделайте их в почву на глубину 3-5 см. В дальнейшем останутся только пропалывать особо злостные сорняки и поливать при необходимости.

ти. Спустя месяц после посева корни растений подрежьте плоскорезом и оставьте зеленую массу перегнивать прямо на грядках. За зиму и весну почва окончательно усвоит эту органику.

Копать или не копать

Сторонники органического земледелия осенью почву не перекапывают. Они считают, что, переворачивая пласты, мы губим полезные почвенные микроорганизмы и создаем условия для роста сорных трав. Но большинство дачников все-таки традиционно это делают, и на то есть причины. Все растительные остатки с поверхности запахиваются под землю и там за зиму перегнивают. Получается бесплатное удобрение. Личинки вредных насекомых (гусеницы, медведки, колорадского жука) оказываются на поверхности. В результате их склюют птицы или погубит мороз. Попутно почву рыхлим и удобряем. Однако у осенней перекопки есть особенности, например, чем глубже копать, тем меньше пользы. В идеале, глубина должна варьироваться в пределах 5-10 см - это примерно штык лопаты. Если в вашей почве обитает много дождевых червей, то при перекопке используйте вилы - так меньше травмируются жилища полезных подземных обитателей.

Ботва

На многих грядках после уборки ово-

щей остается ботва. Если она заражена мучнистой росой или другими бактериальными заболеваниями, тогда отправляйте ее в костер, а золу используйте при перекопке. Но если растительные остатки здоровые, оставляйте их на грядке, замульчируйте сверху опавшими листьями, травой. К следующему посевному сезону все это перегниет и превратится в отличное удобрение. Ботва, заложенная осенью, зимой задержит снег, а весной спасет грядки от вымывания.

Удобрения

Какой бы хорошей почва не была, она ежегодно истощается - все полезные микроэлементы съедают овощи. Поэтому обязательно вносите органические и комплексные минеральные удобрения с фосфором и калием. На тяжелых глинистых почвах добавляйте золу, песок, компост. Благодаря всем этим добавкам, грунт становится рыхлым и водопроницаемым. В песчаные почвы добавляйте перепревший компост, лиственной перегной или древесные опилки - они задержат в земле влагу. Лучшим органическим удобрением по-прежнему считается навоз, особенно перепревший конский.

Кислые почвы нейтрализуйте с помощью мела, доломитовой муки или извести (эти удобрения вносите каждые 3-4 года). Как определить кислотность почвы? Пройдитесь по участку и посмотрите, какая растительность у вас преобладает. Если увидите дикий щавель, подорожник, лютик, хвощ, значит, почва действительно кислая. Внесение извести не только раскисляет почву, но и повышает ее плодородие: тяжелые почвы становятся рыхлыми.

Атака на сорняки

Если у вас нет возможности готовить осенью почву, то хотя бы прополите молодые многолетние сорняки. Делайте эту работу не вручную, используйте грабли или плоскорез. Такая осенняя атака важна тем, что она не даст сорнякам зацвести и рассеять

семена, значит, весной на грядках будет чисто. Если регулярно удалять одуванчик, пырей, мать-и-мачеху, то можно навсегда избавиться от этих растений, по крайней мере, в огороде.

Почва в теплице

Грядки в теплице тоже нужно подготовить к зиме. Снимите слой земли толщиной 7-10 см, замените его свежим грунтом, только не берите обычную садовую почву, которая многократно использовалась. Приготовьте грунт самостоятельно: возьмите органику (перегной, навоз), добавьте древесной золы и песка. Разложите грунт в теплице и обработайте его слабым раствором марганцовки, после этого замульчируйте грядки соломой, еловым лапником и закройте теплицу до весны. Землю из теплицы сложите в одно место на участке и посыпьте известью. Летом кучу тщательно перекопайте, а спустя год-два ее можно либо вернуть в теплицу, либо рассыпать на грядках.

Бывает, что верхний слой в теплице заменить не получается, тогда землю можно продезинфицировать другими способами.

* Пролить кипятком и накрыть пленкой, чтобы горячий пар уничтожил все бактерии и личинки вредителей. Пленку снимайте через сутки.

* Пролить темно-розовым раствором марганцовки.

* Обработать медным купоросом (1-2 ст. л. на 10 л воды).

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.



Подготовьте грядки в теплице к зиме: разложите грунт и замульчируйте их соломой

Поздравления

Марию САВВИДИ, истинную гречанку, поздравляем с днем рождения.

Невзгодам, болям всем назло,
Красивой будь, неповторимой...
Пусть будет на душе тепло,
Живи и радуйся, Мария.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Вадим Анастасиади,
Йоргос, Лана и Нина Астериади,
Марина Белчева, Автандил,
Анна и Константин Бостаниди,
Иорданка Евтимиади, Антигона и Хариклия
Згуриди, Нелли Зоргана, Ирина, Спирула
и Яннис Икономиди, Алла Караиланиди,
Кица и Эльза Кизириди, Алики Леондараки,
Александр Лавасас, Эрида Мустиди,
Измина Леониди, Анемона Иродопуло,
Нина Романиди, Елена, Зоя, Лариса и
Раиса Назлиди, Анатолий Цагариди,
Анастасия Микропуло,
Наталья Псаропуло, Мелина и Эмилия
Родаки, Лаура Коккинаки,
Георгий Севарстиди, Орест Полихрониди,
Элла Асланиди,
Йоргос и Ксения Спиранди,
Екатерина Станиси,
Мира Триандафилиди, Гликерия Уранопуло,
Ирина и Ольга Энтиди, Мира и Нина
Аргирази, Мария Марагози, Эльза
Элевтериади, Варвара Каниди, Елена
Доксопуло, Ангелина Клионики, Виргиния
Козмиди, Эвридика Энгонпуло, Зоя
Келасиди, Алина Стефаниди, Ольга
Умудумова, Росица Билянова, Алла,
Михаил и София Фотовы, Георгий,
Марианна и Тодор Трайчевы, Ионка
Христова, Алла, Полина и Радостина
Станчевы, Анна Димчева, Малуза Горанова,
Донка Младенова, Лада Николова, Стефка
Дончева, Ирина Нешкова, Раина Желева,
Ната Славчева, Ирма Галанская, Светлана
Гулбани, Лада Радева-Нергадзе, Марина
Мурадян, Алла Фридман и все твои друзья,
коллеги, родственники и соседи.

Ирину ГАБЛИАНИ поздравляем с днем рождения.
Новую книгу всегда ждем,
Душой и сердцем всегда с вами.
В Союз писателей зовем
Мы вас, Ирина Габлиани.

С уважением,
Анна Орфаниди,

Ирма Тхинвалели,
Иамзе Арвеладзе,
Шорена Гасвиани, Нана Кикутадзе,
Маквала Звиадаури, Лили Ботева,
Эрминия Карастоянова,
Мадонна Каландия, Биета Абшилава,
Маквала Гонашвили, София Шарафян,
Нино Цихелашвили, Тасико Векуа, Тамара
Габрошвили, Лела Метревели, Цветелина
Стойкова, Диана Анфимиади, Анастасия
Каландадзе, Нино Цулескири,
Тети Орбелиани.

Анну ЯНТАР поздравляем с днем рождения.

Ты свет души и мечты даль,
Добра и счастья навигатор,
Покинет прочь тебя печаль,
Подруга наша, Анна Янтар.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Барбара Краевская,
Галина Вислинская,
Марина Кукарская,
Светлана Ковальская,
Эльмира Яцкевич, Олеся Яроцкая,
Беата Складовская, Рената Терпиловская,
Ирена Санковская, Лидия Позниовская,
Дора Сосницкая, Валентина Хмельевская,
Лариса Домбровская,
Маргарита и Наталия Радинские,
Мара Шепинская, Галина Краевская,
Диана Веселовская, Светлана Арутюнова,
Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили,
Элеонора Бодзишвили, Анна Адамия,
Марина Филина, Елена Стрельцова, Нино
Палавандишвили, Тина Шония, Заира
Кварацхелия-Гулуа, Майя Райкова, Татьяна
Чубинидзе, Ламара Дигмелашвили, Иза
Мелуа, Жанна и Офелия Григорян.

Зою ТИХОМИРОВУ поздравляем с днем рождения.
Недаром «зои» – это жизнь,
Пусть будет долгой и счастливой.
Красотка Зоя! Улыбнись!
Пой песни, не будь молчаливой!

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Анастасия Лопаткина,
Этери Шатиришвили,
Нана Сирбиладзе,
Надежда Бондаренко,
а также все твои подруги.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №45

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Эфир. Час. Мавр. Ласка. Роман. Копи. Здравница. «Атас». Муж. Март. Улица. Знамя. Елка. Бонд. Арго. Гик. Басма. Тропа. Пик. Опока. Агма. Заколка. Ранг. Гуталин. Лолита. Сова. Обоз. Год. Мазай. Жанр.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Азу. Зола. Парус. Джинн. Сто. Атом. Адам. Канава. Разум. Рапа. Глаз. Засов. Лязг. Миди. Отказ. Ной. Форзац. Цеп. Гам. Накал. Гопак. Лов. Роль. Клип. Мороз. Камка. Канал. Частота. Книга. Пар. Тон. Статист. Кадр.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мchedлидзе
Тел.: 295 - 14 - 70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказанные
редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ЧТО ПРОДЛИТ ЖИЗНЬ ПИТОМЦУ

Если вы хотите, чтобы ваш любимый питомец прожил долгую жизнь без серьезных заболеваний, ухаживайте за ним правильно.

Нередко хозяева совершают ошибки, из-за которых здоровье питомца резко ухудшается. Какие правила важно соблюдать?

1. Не кормите кошку сухим и натуральным кормом. Ветеринары предупреждают: смешивать покупной корм и другие продукты не рекомендуется! В противном случае вы рискуете навредить пищеварительной системе животного. Если выбрали корм, обратите внимание на его состав. Там не должно быть консервантов, ароматизаторов, красителей, ГМО, кукурузы. Кормите только профессиональным кормом! Т.е. тем, которым кормят заводчики и который рекомендуют ветеринары. Эти корма продаются только (!) в зоомагазинах или на сайтах зоопоставщиков. Правильное питание поможет в дальнейшем сэкономить расходы на ветеринаров, и животное страдать от проблем со здоровьем не будет. Корм, который стоит копейки и продается по соседству в продовольственном магазине, можете смело обходить стороной. Многие ветеринары вообще называют такие пакетики отравой. Резко, но они имеют на это право, так как ежедневно сталкиваются на работе с результатами неправильно-го кормления.

Отдаете предпочтение натуральной пище? Но ни в коем случае не угощайте кошку жирным мясом и рыбой, копченостями, жареным, кислым, острым и сладким. Из разрешенных продуктов: отварное мясо (курица, индейка, кролик), субпродукты, нежирные кисломолочные продукты, отварные желтки яиц.

2. Показывайте животное ветеринару. Плановые осмотры у ветерина-

ра - обязательное условие здоровья вашего питомца. Только так вы сможете вовремя узнать о наличии заболеваний и вылечить их. Желательно при первом осмотре сразу сделать прививки от инфекций и оформить ветеринарный паспорт.

3. Не избегайте стерилизации из жалости к питомцу. Многие уверены: кошка должна родить хотя бы раз «для здоровья». Котика тоже жалко - «неполноценный» будет. Но куда потом девать потомство? И как помочь кошке, когда она станет просить друга еще раз? Если у вас нет ответов на эти вопросы, лучше стерилизуйте кошку. То же самое касается и собак. Операция проходит под наркозом и не вредит здоровью животного. Стерилизованные животные живут дольше.

4. Не угощайте собаку едой со стола. Ох уж эти несчастные глаза, когда вся семья собралась за столом. Может, и его угостить печеньем или колбаской? Не поддавайтесь на провокации! Пищеварительная система собаки не может справиться со многими продуктами, которые употребляет человек. Ветеринар поможет вам составить рацион для вашего питомца или подобрать покупной корм. Из натуральных продуктов, как правило, разрешены: сырое мясо и субпродукты, овощи и некоторые несладкие фрукты, кисломолочные продукты средней жирности и отруби злаковых культур.

5. Не забывайте тщательно вычесывать шерсть и чистить зубы питомцу. Как кошки, так и собаки нуждаются в еженесячном осмотре ротовой полости (особенно, если есть неприятный запах). Приобретите специ-

альную зубную щетку, чтобы поддерживать чистоту зубов питомца в норме. Кроме того, в зависимости от породы правильно ухаживайте за шерстью кошки или собаки. Длинная шерсть имеет свойство образовывать колтуны - это может привести к кожным заболеваниям.

6. Проверяйте ошейник перед прогулкой. Важно правильно отрегулировать размер ошейника, чтобы собака чувствовала себя комфортно. Между шеей животного и ошейником должны помещаться два пальца (у маленьких собачек - один палец).

7. Не оставляйте собаку надолго в закрытой квартире. Если у вас нет возможности дважды в день выводить собаку на прогулку, лучше вообще ее не заводите. Питомцу нужна хотя бы минимальная физическая нагрузка, иначе выхода энергии не будет, и собака может начать «активничать» дома: грызть обувь, портить вещи, драть обои и т.д. Вы действительно готовы к этому? Кроме того, отсутствие физической нагрузки чревато многими заболеваниями для вашего питомца. Даже собак мелких пород, приученных «ходить на пеленочку», необходимо ежедневно выгуливать.

8. Не лишайте кошку или собаку общения и ласки. Собаки и кошки нуждаются во внимании хозяина. Иначе как питомец поймет, что он нужен вам и вы его любите? Социальная адаптация особенно важна собаке: при ее отсутствии питомец может стать пугливым, агрессивным. Поэтому старайтесь уделять время своему любимцу. Вернувшись домой с работы, не закрывайтесь в комнате перед телевизором, а возьмите животное на руки, погладьте его, поиграйте с ним. Вы получите позитивные эмоции, а ваш друг - порцию счастья и уверенности в том, что хозяин любит его.



Скромно

Платья и юбки длины миди лучше всего смотрятся на девушках высокого и среднего роста. Такие юбки подойдут как для деловой встречи, так и для выхода в свет. Осторожно к выбору юбки стоит подходить, если у вас полные ноги: такая длина еще больше подчеркнет полноту. Кстати, практически всегда длина миди требует наличия каблука. Обувь на плоской подошве могут себе позволить высокие девушки со стройными ногами.



Романтично

Практически всем девушкам подойдет юбка в пол с завышенной талией и без дополнительного декора. Платье макси лучше выбирать приталенное, с V-образным вырезом. В таком случае изделие не только скроет недостатки фигуры, но и подчеркнет женственность. Сочетать такую длину можно с обувью как на плоской подошве, так и на каблуке - в зависимости от вашего роста.



КРЫЛЫШКИ В ГЛАЗУРИ

Крылышки куриные - 1,5 кг, соус соевый - 3 ст. л., уксус рисовый (или винный) - 2 ст. л., сахар коричневый - 1 ст. л., Масло кунжутное - 2 ч. л., кунжут - 2 ст. л.

Крылышки промыть (удалив кончики), обсушить, разрезать пополам. Подсолить и запечь на гриле с двух сторон до готовности. Смешать в мисочке соевый соус (лучше взять терияки), рисовый или винный уксус, коричневый сахар и кунжутное масло. Полученной смесью щедро обмазать крылышки. Посыпать кунжутом и подавать. Вариант глазури: в сотейнике соединить 1 стакан мангового нектара, 2 ч. л. острого чили-соуса, соль и перец по вкусу, щепотку смеси любых пряностей. На среднем огне варить около 8 мин., чтобы выпарить половину объема жидкости, в конце влить 2 ч. л. сока лайма. Обмазать крылышки. При подаче посыпать рубленой кинзой.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Цыпленок - 1 шт. (около 1,5 кг), овощи свежие - 1 кг, лук репчатый (крупный) - 5 шт., сельдерей - 1/2 стебля, чеснок - 1/2 головки, масло растительное - 50 мл, соль - по вкусу, приправы (розмарин, перец и др.) - по вкусу, зелень для подачи.

Тушку промыть, обсушить бумажными полотенцами. В небольшой посуде соединить 2-3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, приправы. Натереть этой смесью цыпленка снаружи и внутри и убрать в холодильник на 1 ч. Овощи (помидоры, перец болгарский, баклажаны) крупно нарезать. Лук нарезать колечками. Чеснок мелко нарубить. Противень застелить пергаментом, на него равномерно выложить луковые кольца. По центру выложить тушку цыпленка (брюшком вверх), вокруг разместить овощи, посыпать рубленым чесноком, подсолить и сбрызнуть маслом. Запекать в духовке около 1 ч. при 200 градусах. Подавать на большом блюде вместе с овощами, посыпав рубленой зеленью.



ГОЛЕНИ С ГОРЧИЦЕЙ

Голени куриные - 1-1,3 кг, мука кукурузная - 1/2-2/3 стакана, масло растительное для жарки. Для маринада: горчица (смесь дижонской и баварской) - 3 ст. л., масло оливковое - 3-4 ст. л., чеснок сушеный (по желанию) - 1 ч. л., соль, перец - по вкусу.

Смешать горчицу с оливковым маслом, солью и чесноком, обмазать голени, сложить в пакет в один ряд и оставить при комнатной температуре на 1,5 ч. Обвалять каждую голень в муке и обжарить в раскаленном растительном масле. Варианты маринада:

- * смешать 1 стакан белого сухого вина (слегка подогреть), 2 ст. л. сока лимона, соль и черный молотый перец (по вкусу) до растворения соли. Голени залить маринадом и оставить мариноваться на 1 ч. при комнатной температуре;
- * 1/2 головки чеснока измельчить и соединить с 100 мл сметаны, солью и черным молотым перцем (по вкусу).

Обмазать голени и поставить мариноваться в холодильник на 2 ч.



ФИЛЕ С БЕКОНОМ

Грудка куриная - 1 шт. (крупная), бекон - 70-100 г, масло оливковое - 1-2 ст. л., перец красный молотый, порошок карри для птицы, соль (крупная), перец черный молотый.

Грудку промыть, обсушить, разрезать на пластики толщиной 1-1,5 см, аккуратно отбить. Натереть смесью из соли, карри, красного и черного перца. Полить оливковым маслом и оставить при комнатной температуре на 30 мин. Обернуть кусочки филе ломтиками бекона. Если бекон целым куском, предварительно поместить его в морозильник на 30 мин., тогда будет проще нарезать его тонкими полосками. Зафиксировать полочки бекона деревянными зубочистками. Выложить в смазанную маслом форму для запекания и отправить в разогретую до 175 градусов духовку на 20-25 мин. Дать готовому блюду немного остыть и подавать с зеленью, листовым салатом и свежими овощами.