

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГА

№7

февраль 2019

цена:

1,5 лари

Каким

будет год

стр.32

Сколько

нужно спать?

стр.9

6 признаков

влюбленности стр. 18

Карьера

после 40

стр.19

Павел Воля и Ляйсан Утяшева

Идеальная пара?

стр. 20-21

Оксана Акиньшина стр.16-17

“У меня с Арчилом все хорошо”



Джемперы: уют и комфорт

Это могут быть кофты без пуговиц, с круглым или V-образным вырезом, водолазки, кардиганы, жилеты. Вещи выполняются из материалов, различных по фактуре, плотности, цвету. Джемпер из трикотажа может стать частью базового гардероба, который будет сочетаться как с джинсами, так и с юбкой.



Костюмы: практично и элегантно

Комбинации с брюками или юбками из трикотажа позволяют создать как спортивный, так и деловой образы. Сочетая их с верхней одеждой прямого кроя, изящной обувью и сумочкой, вы можете смело отправляться на деловую встречу или свидание. А в кроссовках и с рюкзаком - на прогулку.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

СОВЕТЫ ОТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Как избавиться от сглаза и порчи

Люди, которые обращаются ко мне за помощью, условно делятся на две категории. Первые просят помочь достичь определенной цели с помощью магии. А другие вопрошают: как быть, если кто-то применил магию по отношению к вам. Второй случай серьезнее, чем первый. Большинство желаний можно осуществить с помощью белой магии, а вот избавиться от чужого влияния так получается не всегда...

Но я призываю не обращаться к черным колдунам, а вспомнить простейшие способы избавления от сглаза и порчи. О них знали еще наши бабушки и передали по наследству нам.

Травы. Прежде всего травы могут защитить вас от порчи. Я всегда говорю: достаточно иметь при себе маленький холщовый мешочек, набитый нужной травкой, и вы защищены. Что же считать оберегом? Помогают полынь, зверобой, чабрец. А вот если вы уверены, что вас уже сглазили, соберите чертополох. Носите с собой, как минимум, месяц: чем ближе к телу, тем лучше. Можно даже пришить мешочек к изнаночной стороне одежды. Утром, надевая ее, скажите: «В жизни переполох, зато со мной чертополох».

Молитва. Сильным защитником от злого глаза является священномученик Киприан Карфагенский. Читайте, а лучше выучите наизусть молитву, обращенную к нему. Повторяйте ее тогда, когда рядом с вами находится недоброжелатель, от которого не знаешь, что ожидать. Если же на вас уже навели порчу и вы чувствуете что-то неладное, Киприану нужно молиться сорок дней неустанно.

Оберег. Всегда лучше предотвратить беду, чем потом разбираться с ее последствиями. Так что, если вокруг вас много недоброжелателей, советуем иметь при себе оберег. Это может быть любая вещь, дорогая вашему сердцу. Желательно, чтобы она была компактной - так вы сможете носить ее в сумочке. Важно наделять вещь качествами оберега, а сделать это можно с помощью простого заговора. Достаточно сказать: «От бед, несчастий, глаза злого, слова обидного убереги меня».

Шепотки. Существует множество разных шепотков, помогающих уберечься от сглаза и порчи. Я знаю один из самых эффективных. Звучит он так: «Силы небесные, силы земные, силы водные, силы воздушные, уберегите меня. Верую!» Сказать его нужно тогда, когда у вас возникнет малейшее подозрение в том, что рядом с вами находится человек, который может навредить вам.

Соль. Она является самым известным из простых способов избавиться от сглаза. Все, что нужно, - взять щепотку соли в правую руку и перекинуть ее через левое плечо со словами: «Мимо летело, меня не задело».

Конечно, не скрою, есть порчи, избавиться от которых невозможно с помощью простейших приемов. Но о защите от них не написать в одной статье: даже книги, боюсь, не хватит. Так что, могу только пожелать, чтобы вас они никогда не коснулись!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

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

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.

Белый маг, целитель Мария. Хиромант. Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БЕЗ НИЧЕГО.

Работает по фото.

577-72-56-65, 273-00-50

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ДЕНЬ ДОМОВОГО

На вопросы читателей отвечают самые известные парапсихологи нашей страны Ольга и Дмитрий Бибилашвили.

10 февраля – это день домового и многим нашим читателям интересно знать, что делать в этот день и как наладить с домовым контакт.

«Здравствуйте, Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич! О вас слышана от моей подруги, которой вы очень помогли. Меня интересует такой вопрос: как наладить контакт с домовым? Я слышала, что есть ритуалы, с помощью которых можно попросить домового помочь по хозяйству.»

С уважением Нина А.».

«Здравствуйте, мои дорогие и любимые, мои спасители госпожа Ольга и господин Дмитрий! У меня проблема, обратиться могу только к вам, т.к. мои знакомые могут подумать, что я не в себе. Год назад я купила квартиру, но в ней происходят странные вещи: по ночам в комнатах слышатся шорох и шаги, иногда вздохи. Иногда просыпаюсь ночью от чувства тяжести на себе, задыхаюсь, включаю ночник, тяжесть проходит, теперь боюсь спать без света, иногда падает из рук и бьется посуда, и такое чувство, что кто-то меня толкает под руку. Часто не могу подолгу заснуть. Одна знакомая сказала, что это домовый, и порекомендовала обратиться к вам. Что мне делать?»

Оксана М., г. Кутаиси»

«Господин Дмитрий и госпожа Ольга. Вы спасли столько человек, сколько не каждый врач спас. Вы самые сильные и мудрые. Ваши знания – это достояние нашей страны. Доверяю только вам. Вы помогли моей подруге и моей сестре. Помогите и мне. Очень прошу! Вот моя проблема – часто слышу, что кто-то стучит в дверь. Смотрю в глазок, а там никогда. Соседка сказала, что это домовый о чем-то предупреждает и что это плохо. Что мне делать и как избежать беды. Екатерина И.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. У разных народов в сказках и преданиях существует феномен, который называют то ангелом дома, то добрым духом-хранителем очага и т.д. У нас он называется попросту домовым, с которым многие столкнулись не в сказках, а в реальной жизни у себя дома. И не надо путать его ни с полтергейстом, ни с привидением. К домовому всегда относились с уважением и называли ласково «хозяюшко-домоседушко» или «хозяин-батюшко». И делалось это неспроста, потому что рачительная хозяйка всегда знала, как угодить домовому, чтобы он в делах помог, и как призвать его, чтобы от горя избавил.

Считается, что домовый может и об опасности предупредить, и от порчи



дом охраняет, и в хозяйстве помогает. Иногда домовый злится на хозяев. Если по какой-то причине хозяева ему не нравятся, то в доме начинаются шумы, скрипы и потери. Если подобное происходит в доме, то надо постараться наладить с домовым контакт. Сделать это нужно следующим образом.

Призыв домового. Постарайтесь представить вашего домового в виде доброго сказочного существа, такого старичка-лесовичка или мультишного Кузи. Следующий этап: надо ему придумать ласковое имя, непременно мужское. Это можно сделать так: мысленно перечислите имена и вы почувствуете, какое больше понравилось вашему домовенку.

Налаживание контакта. Каждое первое число месяца домовому принято делать подарки и ставить угощение. Надо положить на тарелочку что-то вкусное со словами «Домовой, домовый, тук-тук, чок-чок, повернись-ка на другой бочок». Затем поставить угощение под кровать, осторожно, не перевернув, но делать это надо перед сном, а утром угощение можно вынести на улицу и скормить животным или птицам.

Если вас, как в письме Оксаны кто-то невидимый толкает под руку, то знайте, что это домовый требует внимания и надо его непременно задобрить, не дожидаясь первого числа.

Если в доме что-то разбилось или поломалось, обязательно пристыдите домового за то, что он плохо охраняет хозяйское добро. При этом скажите: «Ах ты, дедина – старый вредина, завсе плочено-позолочено. Тебе шуточки, а мне убыточки. Быти мне в беде по твоей злобе. Ахти. Ахти. Ахти». Домовой устыдится и постарается возместить потерю – будет у вас прибыль или обнова.

Если в доме пропала вещь, то хозяйка тоже может обратиться к домовому за помощью. Для этого надо обвязать ножку стола полотенцем и повелительным тоном сказать: «Чертик, чертик, поиграй и верни». Если вещь в доме, она непременно найдется.

В подтверждение этого приведу случай из моей практики. Моя паци-

ентка в очередной раз вернулась из-за границы с товаром: в качестве свадебного подарка для невестки привезла дорогое кольцо. Но кольцо пропало. Пациентка обратилась ко мне и рассказала, что обошла всех гадалок в городе и в окрестностях, а толку нет, все ее дурят, говорят разное. Я ее научила ритуалу, который описан выше. Через три дня женщина буквально примчалась ко мне с благодарностью и рассказала, что кольцо нашлось – оно лежало под креслом. Это показалось странным, так как осмотрен был каждый квадратный сантиметр квартиры. Чудеса да и только!

Часто домовый может предупредить хозяйку об опасности. Если вы проснулись ночью и чувствуете на себе тяжесть, то спросите, к худу или к добру. Многие говорили, что слышался голос – «к худу» или смех – это к радости.

Чего не любит домовый. Домовый не любит, когда в доме ругаются нецензурными словами, постоянно пьянствуют, разбазаривают добро. В отместку он будет мстить хозяевам, и тогда берегитесь, он изгонит их из собственного дома и доведет до полного краха.

Особенно домовый не любит, когда в доме свистят. Не зря в народе говорят: «Чего свистишь? Все деньги просвистишь». Привычка свистеть в доме может привести к тому, что домовый обидится и уйдет, а вместе с ним уйдет и достаток. И если вы высвистили домового, то тогда вам уже без специалиста-парапсихолога или знахаря не обойтись.

Если вы слышите стук в дверь, а за дверью нет никого, то это значит, что домовый вас о чем-то плохом предупреждает. А, чтобы то плохое не сбылось, надо сразу сказать: «Домовик, домовик не клади на меня свой крик, а клади на матицу и дверную скобу. Амин». Сделаете так и плохое вас обойдет стороной!

Домовые могут быть не только в доме, но и в рабочем помещении – офисе, магазине и т.д. Следовательно, все ритуалы, о которых мы вам рассказали, можно проводить и там.

Многие нас спрашивают, как забрать своего домового в новый дом. Это можно сделать так. Подойдите к старому дому или квартире и скажите: «Хозяюшко-господин, пойдём в новый дом на богатый двор, на житие, на бытие, на богатство».

Парапсихологи Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

Симптомы кардиомегалии

Иногда при рентгенографическом обследовании грудной клетки врач обнаруживает, что сердце пациента гораздо больше, чем обычно. Называется это кардиомегалией. Болезнь появляется из-за сердечной недостаточности и застойных явлений.

Одышка может возникать при физической нагрузке и в покое. Появляется утомляемость, нарастает гипертония. Отекают голени, лодыжки, болит сердце... Чаще всего кардиомегалия связана с увеличением желудочков сердца. Более серьезные последствия вызывает гипертрофия левого желудочка, потому что увеличивается и путь оттока крови. Сердце удлиняется и становится похожим на утку. К кардиомегалии может привести инфаркт миокарда. Он оставляет свой след в виде анев-

УЗИ показало, что у меня большое сердце. Так кардиологи называют увеличение левого желудочка. Нужно ли лечиться?

Большое сердце

ризм левого желудочка. Также причиной появления этого заболевания могут быть острый перикардит, при котором в перикарде скапливается жидкость, и ревматизм, вызывающий шумы в сердце. Но самая частая причина застойных явлений в сердце, провоцирующая его увеличение и сердечную недостаточность - артериальная гипертензия.

Плохо влияет на сердце сахарный диабет. У диабетиков часто в зрелом возрасте развивается ишемическая болезнь сердца. Все это ведет к увеличению сердца. Особенно опасно сочетание

сахарного диабета и артериальной гипертензии. Риск увеличивается вдвое.

Особого внимания к себе требует ребенок, у которого большое сердце. Слабость, потливость, беспокойство у детей часто являются симптомами сердечных проблем, в том числе и увеличение его размеров. Кардиомегалия у детей может свидетельствовать о врожденных пороках сердца.

Как лечить этот недуг

Правильное и своевременное лечение у кардиолога

снижает риск опасных осложнений - стенокардии, инфаркта миокарда, обмороков, аритмии, одышки. Прежде всего нужно лечить основное заболевание - ишемию или гипертонию. В ходе лечения врач назначает препараты, снижающие давление, и рекомендует следить за уровнем холестерина. Важно соблюдать диету - меньше жиров и соли, а также больше двигаться и бывать на свежем воздухе. Цель терапии - выбрать такой режим нагрузок, который позволяет уменьшить нагрузку на желудочки, устранить преграды для оттока и притока крови. Если лечение не помогает, а симптомы поражения сердца нарастают, прибегают к хирургическому вмешательству - вентрикулярной миотомии.

И. Ромашкин, кардиолог, врач высшей категории.

РАК НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ "НА РОВНОМ МЕСТЕ"...

Диагноз рак страшен, в том числе своей неожиданностью. Пациент в шоке! Как, вдруг ни с того, ни с сего - и... На самом деле, злокачественные опухоли на «ровном месте» не развиваются. Их появление несложно предсказать и предотвратить.

Мириться с болезнью нельзя

Рак, выявленный на I стадии, излечим почти в 100% случаев. Чем раньше обнаружена болезнь, тем более эффективно ее лечение. К сожалению, онкологические заболевания выявляют поздно, много больных с запущенным раком и погибших от него. Плохая диагностика, плохое лечение, плохой контроль за пациентом, а зачастую и отсутствие медицинской помощи убивают людей, которых можно было спасти. Но бывает и по-другому: к врачу попасть можно, а пациент к нему не спешит. Многие, сталкиваясь с хамством и очередями в поликлиниках, стараются не ходить туда лишний раз. Терпят дискомфорт, а порой и боль, и не беспокоят «по пустякам» ни докторов, ни близких. Цена такого «героизма» - жизнь. Или в лучшем случае - здоровье. Не стоит рисковать! При любых проблемах со здоровьем обращайтесь к специалисту. Даже если прекрасно себя чувствуете, после 45 лет есть смысл раз в 2-3 года проходить полноценное медицинское обследование. Это позволит вовремя выявить онкологию.

Как же без гастрита!

В нашей стране часто болеют гастритом и язвенной болезнью. Если их не лечить или лечить неправильно, на месте хронического воспаления часто развивается рак.

Такое происходит и при заболеваниях печени. Злокачественные опухоли этого органа нередко возникают после перенесенного гепатита и на фоне цирроза. Начало онкологического заболевания обычно пропускается, потому что симптомы не меняются. «Просто гастрит иногда обостряется». Проблемы с желудком многие люди не считают достойными внимания. Как и проблемы с другими органами пищеварения. Отсюда и обилие злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта.

Раковые клетки не стареют

Обычная клетка организма запрограммирована на развитие, старение и смерть. Раковая - только на развитие. Она делится бесконечно и способна отделять от себя фрагменты и распространять их в разных направлениях. Именно

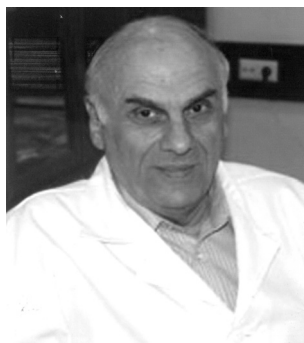
так образуются метастазы. Каждую секунду внутри любого человеческого организма образуется 2 миллиона раковых клеток. Их тут же уничтожает иммунная система. Но, если иммунитет ослабевает, может возникнуть опухоль. По этой причине профилактика рака очень похожа на профилактику других болезней.

Доказано: в половине случаев злокачественные опухоли могли бы не возникнуть, если бы люди согласились изменить свои привычки.

Хорошо сидим...

Самый распространенный в мире вид рака - злокачественные опухоли органов пищеварения: рак прямой и толстой кишки. Развитие этих болезней провоцируется... малоподвижным образом жизни. Из-за того, что человек мало двигается, его мышцы недостаточно работают, в том числе и мускулатура кишечника. В результате процесс пищеварения замедляется, и в толстой, и в прямой кишке скапливаются непереваренные остатки пищи, которые должны были покинуть организм. Из-за этого в кишечнике начинается воспаление, а потом развиваются и опухоли. Получается, предупредить рак не сложно: достаточно вести здоровый, активный образ жизни. К сожалению, мало кто желает менять свои привычки.

М. Горюхов, онколог, врач высшей категории.



“СВЯЩЕННАЯ БОЛЕЗНЬ”

Она известна с древнейших времен. Так называли в Древней Греции и Риме эпилепсию, связывали ее с волшебством и магией. Этому недугу еще в 400 году до н.э. величайший врач древности Гиппократ посвятил целый трактат «О священной болезни». Он полагал, что приступы эпилепсии провоцируются солнцем, ветрами и холодом, изменяющими консистенцию мозга. В эпоху средневековья эпилепсия наводила страх на людей, которые считали ее неизлечимой.

И сегодня в своих письмах в редакцию наши читатели интересуются, чем она опасна, просят рассказать более подробно о ней. В связи с этим мы встретились с руководителем Национального института неврологии имени П.Сараджишвили, академиком **Романом ШАКАРИШВИЛИ**, и попросили его ответить на вопросы журнала.

- Батоно Роман, в современном понимании, что такое эпилепсия?

- Это хроническое заболевание головного мозга, единственный или доминирующий признак которого повторяющиеся эпилептические припадки. Они у взрослых наблюдаются в 1-1,2%, а у детей значительно чаще – 4-5 процентов. Как свидетельствует статистика, у детей 80-90 процентов приступов приходится на первые годы жизни. Такие припадки являются результатом синхронного возбуждения всех нейронов (нервных клеток) отдельной участка коры головного мозга, причиной возникновения которого может быть травма головы, например, сотрясение мозга, а также инсульт, менингит, рассеянный склероз, алкоголизм, наркомания и др. Известно также, что предрасположенность к эпилепсии может передаваться по наследству.

- Какие формы эпилепсии бывают?

- Различают локализованные и генерализованные формы припадков. Локализованные иначе на-

зывают еще фокальными или парциальными. В таких случаях эпилептический очаг находится в определенной области коры мозга. При генерализованных формах весь мозг принимает участие в процессе припадка.

- А сколько групп эпилептических припадков бывает?

- Их можно разделить на две группы, принципиально отличающиеся друг от друга и требующие разного подхода к лечению. Речь идет о больших и малых припадках. Постановка диагноза эпилепсии для врача является ответственным делом и требует тщательного обследования – проведения электроэнцефалографии, нейросонографии, компьютерной или магнитно-резонансной томографии, доплерографии сосудов головного мозга.

- Что происходит во время припадка?

- Например, легкие приступы эпилепсии могут выглядеть как моментальная кратковременная потеря связи с окружающим миром. Атаки могут сопро-

вождаться легкими подергиваниями век, лица и часто бывают незаметны для окружающих. Все протекает так быстро, что окружающие ничего не замечают. Более того, даже сам человек может не знать, что у него только что случился приступ эпилепсии. Припадку нередко предшествует особое состояние, которое называется аурой (греческое слово, означающее «дуновение», «ветерок»). Ее проявления очень разнообразны и зависят от того, в какой области мозга расположен очаг недуга. Важно знать, что человек во время приступа ничего не осознает и не испытывает никакой боли. А приступ продолжается всего лишь несколько минут.

- Как действовать в таких случаях?

- Ни в коем случае не пытаться насильно сдерживать судорожные движения и разжимать зубы, не делать искусственного дыхания или массаж сердца. Больного необходимо уложить на ровную поверхность и подложить ему под голову что-нибудь мягкое, не перемещать его с того

места, где случился приступ. Повернуть голову лежащего больного на бок для предотвращения западания языка и попадания слюны в дыхательные пути, а, в случаях возникновения рвоты, осторожно повернуть на бок все тело.

После окончания приступа нужно дать человеку возможность спокойно прийти в себя, после чего он сможет встать самостоятельно. Нужно отметить, что особую опасность представляют несколько больших судорожных припадков, следующих без перерыва один за другим. Такое состояние смертельно опасно, т.к. у пациента прекращается дыхание и может наступить смерть от удушья.

- Батоно Роман, какие меры лечения предусмотрены при приступах?

- Если у вас или у ваших близких был эпилептический припадок, необходимо как можно скорее обратиться к специалисту и проконсультироваться с ним. Он назначит необходимое обследование, о котором я уже говорил выше.

Современное медикаментозное лечение позволяет в 70% случаев полностью освободить человека от припадков. При отсутствии же результата в процессе эпилепсии лекарственными средствами может быть назначена хирургическая операция.

- Спасибо вам за интересную и содержательную беседу!

Интервью записал
Роберт МЕГРЕЛИ.

Пригодится

✓ Вам будут не страшны ни грипп, ни ангина, ни простудные заболевания, если пить морковный сок 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый глоток подержите во рту 3-4 секунды.

✓ При высокой температуре залейте 4 ст. ложки кашицы из хрена 1/2 л белого сухого виноградного вина, добавьте измельченные корки 10 лимонов и настаивайте 2 недели. Пейте по 50 мл 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

✓ От гриппа смешайте 100 г сливочного масла, 20 г тертого корня хрена, сок четвертинки лимона и 1 чайн. ложку меда. Каждое утро делайте бутерброд с этой пастой - и никакая простуда не страшна!

С годами в женском организме происходят изменения: гормональный фон меняется, эстрогенов вырабатывается все меньше. Какие сигналы, кроме нарушения цикла, подает тело, предупреждая о начале менопаузы?

Как начинается климакс?



Менопауза в среднем начинается в возрасте 45-50 лет, но бывают случаи более раннего или более позднего климакса. Многое зависит от генетической предрасположенности и индивидуальных особенностей организма. Но, независимо от возраста, большинство женщин с приближением менопаузы сталкиваются с физическими и психологическими неудобствами.

1. Приливы. Приливы проявляются внезапными вспышками жара, сопровождаемыми усиленным потоотделением, головокружением и сбивчивостью дыхания. Как помочь себе?

Пейте не менее 1,5 л воды ежедневно. Во время потоотделения организм теряет влагу, которую необходимо восполнять.

Носите одежду из натуральных материалов. Одевайтесь по принципу многослойности: в случае приступа жара достаточно снять один предмет гардероба, чтобы чувствовать себя более комфортно.

Если вы чувствуете, что подступает прилив, начните медленно и глубоко дышать. Чаше проветривайте помещения, больше бывайте на свежем воздухе.

Обеспечьте себе сбалансированный рацион, обратите внимание на пищу, богатую фитоэстрогенами: бобовые, сою, семена льна, кунжут, орехи, сухофрукты, оливковое масло холодного отжима, натуральные молочные продукты, зелень, лук, чеснок.

Давайте себе регулярные физические нагрузки, хороший эффект дают плавание, спортивная ходьба, скандинавская ходьба, йога.

В более тяжелых случаях поможет гормонозаместительная терапия. Ее должен назначать только ваш гинеколог - есть противопоказания.

2. Увеличение веса. Зачастую «возрастная» прибавка в весе появляется на фоне общего стресса

и замедления метаболизма. Не злоупотребляйте продуктами, содержащими сахар и крахмал, больше двигайтесь.

Во время менопаузы жесткие диеты запрещены. Достаточно уменьшить суточное количество потребляемых калорий на 600-700 единиц, и вес постепенно начнет уходить.

3. Перепады настроения. Невроз проявляется ипохондрией, раздражительностью, приступами тревоги, депрессией, резкими перепадами настроения. Поддержать нервную систему можно приемом витаминов группы В (особенно много их в пивных дрожжах, говяжьей печени). Для психической устойчивости врач, при необходимости, пропишет успокоительные препараты, антидепрессанты и т.п.

4. Бессонница. С наступлением климакса в организме снижается выработка мелатонина - гормона сна. Именно он помогает быстро засыпать. Что делать?

✿ Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время, не делайте исключений даже для выходных и отпуска.

✿ Отходите ко сну хотя бы до полуночи: с 22:00 до 02:00 самый крепкий и полезный сон.

✿ Используйте маску для сна. Даже приглушенный свет, попадая на сетчатку глаза, препятствует выработке мелатонина.

Важно!

С началом менопаузы могут появиться и такие симптомы, как:

→ **повышенное кровяное давление или его скачки;**

→ **выраженные отеки нижних конечностей (симптом сердечной недостаточности);**

→ **боль в крестце и поясничной области, усиливающаяся при физической нагрузке и ходьбе (это может сигнализировать о развитии остеопороза).**

✿ Кладите бутылку с холодной водой под подушку перед сном, это снизит вероятность пробуждений ночью.

✓ **Нарушения сна могут быть вызваны синдромом беспокойных ног. Он выражается в мурашках, покалываниях и непроизвольных движениях нижних конечностей. Если у вас есть данные симптомы, посетите эндокринолога и невропатолога.**

5. Нарушение работы сердца. Часто гормональная перестройка сопровождается ускоренным сердцебиением, покалываниями в области сердца, «пропусками удара». Откажитесь от острого, кофе и крепкого чая, особенно во второй половине дня. Чередуйте нагрузки и отдых, избегайте переутомления. Принимайте настой валерианы или пустырника. Если данные рекомендации не дают эффекта, врач пропишет необходимые препараты (витамины, успокоительные и др.).

6. Снижение либидо. Ослабление сексуального желания при климаксе в большей степени бывает связано с общим недомоганием, а также психологическим дискомфортом, когда из-за возрастных изменений женщина считает себя не такой привлекательной, как раньше. В этом случае поможет аутотренинг или посещение психолога. Если же либидо снижено из-за сухости влагалища, то поможет интимная смазка (продается в аптеках).

7. Забывчивость, утомляемость. Все это тоже «побочные эффекты» менопаузы. Принимайте витамин Е (предварительно согласовав прием с врачом). Введите в рацион продукты, богатые омега-3 жирными кислотами: жирную морскую рыбу, льняное масло.

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

Пригодится

Не грозит ли вам тромбоз? Сделайте УЗИ нижних конечностей. Пройдите ЭКГ - закупорка сосудов происходит из-за нарушений сердечного ритма. Сделайте коагулограмму - исследование свертывающей способности крови. Повышенная свертываемость грозит тромбами. Опасность возрастает зимой: на холоде сосуды сужаются, нарушается проходимость крови.

Тревожные сигналы. Боли, отеки после длительной ходьбы, поднятия даже незначительных грузов и длительного пребывания на ногах стоя. В запущенных случаях - распирающие боли по ходу вены. Нога горячая, чувство тяжести, кожа краснеет, синее. Это смертельно опасно! Тромб может

Долгие путешествия на машине и авиаперелеты еще больше повышают нагрузку на сосуды.

В МОРОЗ УГРОЖАЕТ ТРОМБОЗ

оторваться и попасть в сердце, мозг, легкие. Идите к врачу! В начале заболевания поможет компрессионное белье.

Что разжижает сгустки. Пейте не меньше 2 л воды в день. Принимайте настой боярышника или шиповника: положите

в термос 4 ст. ложки плодов и залейте 1 л кипятка. Через 10 часов пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Ешьте клюкву, виноград, гранаты, инжир, цитрусовые, свеклу, помидоры, льняное масло. При отклонениях в работе



Мужчины чаще становятся жертвами сердечного приступа, когда в марте начинается сильный снегопад. Об этом предупредили канадские специалисты. Если снега выпадает 20 см в сутки, риск сердечного приступа повышается на 16%. В особой опасности находятся люди старше 50 лет, которые ведут малоподвижный образ жизни и уже имеют проблемы с сердцем.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

сердечно-сосудистой системы принимайте сердечный аспирин, но обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не допускайте застоя крови! Тромбозу способствует венозный застой. Он возникает при сидячей работе. Чаще меняйте позу, вставайте каждый час, прогуливайтесь. В длительных переездах в автобусе, автомобиле, самолете не спите. Разминайте руки и ноги. Снимайте обувь, перекачивайте ступни с пятки на носок. Если есть сосудистые проблемы, за день до путешествия наденьте компрессионные гольфы, посоветовавшись с врачом. Снимите их через день после прибытия.

А. Раковский, терапевт, врач высшей категории.

Болят горло? Залейте 2 ст. ложки листьев ежевики 1 стаканом кипятка и полощите 3-4 раза в день.



На каждый день

✿ Для профилактики инфаркта 1 ст. ложку настойки валерианы и 3 ст. ложки сахара залейте 1 стаканом воды и размешайте. Выпейте маленькими глотками в течение 15 минут, затем 15 минут посидите спокойно. Это средство помогает даже при сильной сердечной слабости.

✿ От стенокардии залейте 100 мл спирта 2 ст. ложки сухих цветков календулы, настаивайте 3 дня, процедите. Из 3 листьев алоэ отожмите сок. Смешайте настойку календулы, сок алоэ и 2 чайн. ложки меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке перед едой, запивая водой.

✿ Чтобы сердце не болело, залейте 1 л красного сухого вина 10 стеблей петрушки. Добавьте 1 ст. ложку виноградного уксуса и кипятите 10 минут. Положите 300 г меда и кипятите еще 4 минуты. Отцедите в чистые бутылки из темного стекла и закупорьте. Пейте по 2-3 ст. ложки в день.



Лечат от кашля свежие груши

Каждый день я разводила в стакане сока из груш 1 десертную ложку сиропа шиповника и пила по 1/2 стакана 3 раза в день. Заметила, что даже очень сильный кашель лечится грушей. Как-то я съедала по печеной теплой груше в день. Груши полезно есть и при низком уровне гемоглобина. Еще лучше 2 крупные груши очистить, размять вилкой и смешать с 2 чайн. ложками меда. Съедать несколько ложек смеси 1 раз в день.

А. Федорова.

Надо быстро снять усталость!

Когда дела не ладятся, а на душе кошки скребут, советую принять ванну с яблочным уксусом. Она сильная, бодрит и приятно пахнет. И так,

если надо быстро снять усталость, налейте в ванну приятную горячую воду. Вылейте в нее 2 чашки яблочного уксуса и погрузитесь на 20 минут. Не принимайте душ после ванны, просто разотрите тело полотенцем.

Но если, кроме яблочного уксуса, добавите ароматную пену, то придется постоять под душем в завершение процедуры.

P.S. Чем горячее вода, тем меньше время процедуры! Иначе вместо бодрости вы, наоборот, расслабитесь.

А. Андриянова.

Трескаются пятки! Намажьте их салом

Вечером, перед сном, попарьте ступни, слегка почистите пемзой и хорошенько натрите их соленым салом (без специй!). Потом наденьте простые носки и оставьте так до утра. После двух процедур трещины заживут. На всякий случай сделайте еще две процедуры.

Н. Сущева.

Пригодится

✓ Смешайте по 2 ст. ложки тертого яблока и меда. Добавьте 1 ст. ложку тертого лука. Принимайте по 1 чайн. ложке 4-7 раз в день, пока кашель не пройдет.

✓ Вздулись вены? Несколько раз в день смазывайте их соком картофеля. Или накладывайте повязки, смочив их в соке.



Сколько нужно спать?

Постоянное недосыпание мешает жить полноценной жизнью и провоцирует серьезные нарушения здоровья. Однако и слишком долгий сон не несет ничего хорошего.



По статистике, расстройством сна страдает каждый пятый человек. Попытки компенсировать недосып в выходные, пользы для здоровья тоже не приносят.

Насколько все серьезно?

Если вы спите менее 7 часов в сутки, то ваша нервная система становится уязвимой, а иммунитет - снижается. К таким выводам пришел профессор нейробиологии и психологии Калифорнийского университета Мэтью Уокер. К чему может привести бессонница?

Инфаркт, инсульт. Исследования доказывают: взрослые 45 лет и старше, которые спят менее 6-7 часов в сутки, в 3 раза чаще страдают от инфаркта и инсульта. Это связано с нарушением сердечного ритма и повышением артериального давления после недосыпа.

Сахарный диабет. Из-за отсутствия полноценного сна организм теряет контроль над уровнем сахара в крови: клетки становятся менее чувствительны к инсулину, что вызывает преддиабетическое состояние.

Проблемы с памятью. У тех, кто страдает бессонницей, снижается скорость восприятия и обработки информации, ухудшаются когнитивные способности и память. Кроме того, в мозгу накапливаются амилоидные отложения (белок-токсин), а это значительно повышает риск развития болезни Альцгеймера.

Увеличение веса. Отсутствие режима сна ведет к сбоям выработки гормонов насыщения - грелина и лептина. Количество грелина в организме невыспавшегося человека начинает зашкаливать, а это ведет к постоянному чувству голода и потребности в высококалорийной пище.

Неврозы. Недосып в буквальном смысле убивает нервную систему. Людям становится сложно контро-

лировать свои эмоции. Перед наступлением здорового сна снижается работа мозга, дыхание становится неглубоким, а сердцебиение - спокойным. Также снижается уровень гормона кортизола, увеличивается уровень мелатонина. Нарушение этого механизма и приводит к неврозам.

Увядание кожи. Бессонница дает сигнал к выработке кортизола - гормона стресса. Он нужен для нормальной работы организма, но повышенная доза кортизола тормозит процессы роста и деления клеток, нарушает регенерацию кожных покровов, приводит к раннему старению дермы.

Сон более 10 часов так же вреден, как и недосып.

Полезные привычки

Если бессонница беспокоит вас непродолжительное время, у вас есть шанс обрести здоровый сон без помощи специалиста. Для этого постарайтесь следовать следующим правилам.

- ✿ Откажитесь в послеобеденное время от крепкого чая и кофе.
- ✿ Заведите привычку за 1-2 часа до сна гулять на свежем воздухе.
- ✿ Раз в неделю за полчаса до сна принимайте теплую ванну с морской солью или успокаивающими травами. Теплая ванна помогает уснуть за счет того, что температура тела во время этой процедуры падает примерно на 1 градус.
- ✿ Комната должна быть проветрена и хорошо затемнена, постельное белье - комфортное, кровать - удобная, ноги - теплые.

Это интересно

Учеными доказана связь полноценного сна и сексуальной активности у мужчин: чем короче сон, тем она ниже. Такой же эффект оказывает бессонница и на женщин: женское либидо снижается почти на 15%.

✿ Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

✓ **Излучение светодиодов негативно влияет на выработку мелатонина. Мобильным телефонам, компьютерам и прочей технике - не место в спальне.**

Когда вы испробовали все средства, но проблемы со сном продолжают беспокоить, обратитесь к врачу - сомнологу. Специалист выявит причину бессонницы и назначит лечение.

Можно ли отоспаться в выходные?

Исследования показывают: избыток сна так же вреден, как и недосыпание. Так что, от 10-12-часового сна в воскресенье лучше отказаться. Сон в течение 10-12 часов на 30% увеличивает риск ранней смерти в сравнении с 8-часовым.

Слишком долгое пребывание в лежачем положении увеличивает вероятность возникновения болей в спине и мышцах. Повышается риск инсульта, уменьшается выработка эндорфинов - их недостаток может привести к депрессии.

Избыток сна приводит к перепроизводству белка IL-6, отвечающего за воспаление. Именно этим объясняется чувство «разбитости» после продолжительного сна.

Золотая середина

По мнению ученых, оптимальная продолжительность сна зависит от возраста, образа жизни и состояния здоровья человека. Важно прислушиваться к своему организму. Если вы измотаны после тяжелой недели, несколько дополнительных часов на сон вовсе не повредят. А вот когда продолжительный сон вошел в привычку, но ничего, кроме отсутствия активности и вялости, не приносит, пора задуматься о более раннем пробуждении.



Часто бывает, что еда, которую малыш раньше ел с удовольствием, больше его не привлекает. Почему так происходит?

С МАМИНОЙ ТАРЕЛКИ ВКУСНЕЕ

Дети проявляют повышенный интерес к еде, которую часто и с удовольствием едят их родители. Если вы садитесь за стол с ребенком, позаботьтесь о том, чтобы на вашей тарелке лежала еда, которой можно безопасно угостить малыша.

Правильный рацион

Родители часто переживают, что их дети питаются хаотично: вчера - одно печенье и макароны, сегодня - только мясо и яйца, а завтра - одни фрукты. Не нервничайте по этому поводу, не дергайте себя и ребенка и оставьте все как есть, ведь в итоге у малыша будет вполне сбалансированный рацион. Переживать надо, если малыш питается исключительно крахмалосодержащими блюдами. Усиленная родительская опека может привести к отрицательным последствиям. Не нужно заставлять ребенка съедать все до последнего кусочка, шантажируя его и угрожая всяческими лишениями, наказаниями и необратимыми последствиями (не вырастешь, не сможешь высоко прыгать, быстро бежать и т.д.). К тому же, привычка доедать через «не хочу» может стать причиной лишнего веса в будущем. Составляйте меню так, чтобы малыш сам определял количество съеденного.

Распространенные ошибки родителей

Довольно часто гастрономические капризы детей провоцируют сами родители, когда:

✓ заставляют ребенка есть. Если малыш сжимает зубы и отворачивается

от ложки, воздержитесь от цирковых представлений, кукольного театра, песен и плясок, чтобы засунуть в ребенка хотя бы ложечку;

✓ предлагают поощрение за согласие съесть нелюбимое блюдо: «Если ты доешь суп, то получишь конфетку!» - частенько родители кидаются подобными фразами, тем самым, как бы заявляя о том, что суп невкусный;

✓ пытаются обмануть ребенка, «спрятать» нелюбимый продукт, например, в супе, в салате или в овощном рагу.

Но если ребенок обнаружит подлог, то вы потеряете его доверие надолго. К тому же, подобные эксперименты не научат ребенка получать удовольствие от нового вкуса;

✓ часами колдуют на кухне, стараясь угодить капризам переборчивых гурманов. Родители сами должны определить режим питания малыша и дать ребенку понять, что приготовление пищи - это тоже труд, который нужно уважать;

✓ разделяют еду на «взрослую» и «детскую». Готовить каждому члену семьи отдельные блюда не нужно. Желательно, чтобы меню было общим. Нужно готовить такие блюда для всей семьи, которые бы мог спокойно есть и ребенок. Общий стол - это великолепная профилактика появления разных видов нехочух. Малыш увидит, что все едят одно и то же и никто не воротит нос от еды. Такой способ - самый эффективный метод привить ребенку правила поведения за столом.

Н. Овчинникова, детский диетолог, врач высшей категории.

Капризные упрямцы

Виной тому чуткий детский организм, который отвергает ту пищу, для переваривания которой у него еще не хватает ферментов, например рыбу, мясо, яйца, грибы и другую сложную пищу.

Двух-трехлетки часто отказываются от еды из чувства противоречия, ведь у многих малышей - это время сложного периода нехочух. Это естественная стадия развития, которая, как правило, затухает к пяти годам. Но следуя рекомендациям детских психологов и диетологов, можно научиться обходить капризы маленьких упрямцев.

10 волшебных попыток

Чем чаще детки наблюдают на обеденном столе определенные блюда и виды продуктов, тем больше шансов, что они малышу понравятся, когда придет время их попробовать. Если же малыш отверг продукт с первой попытки, это еще не значит, что вкусному и полезному блюду вынесен пожизненный приговор. Используйте правило «10 волшебных попыток». Две-три попытки - это недостаточно для того, чтобы малыш освоился с новым вкусом. Но, как правило, уже после 6-8-го знакомства с новым продуктом маленький гурман с удовольствием его примет.

Молочные коктейли. В них содержится ударная доза сахара и жира. Мозг воспринимает такие напитки как наркотические вещества. Помимо того, что в молочных коктейлях присутствуют огромные дозы сахара, он находится в опасной смеси с молочными жирами, а это может привести к ожирению.

Газировка. Вред от подобных напитков, особенно для детского организма, очень велик. В газировке, как правило, содержится

ИХ ЛУЧШЕ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ.

Вредные напитки

большое количество сахара и различных химических веществ - красителей, консервантов и т.д.

Соки. Любый сок является для желудка достаточно тяжелой пищей. Углеводы при попадании внутрь желудочно-кишечного тракта раздражают слизистую оболочку кишечника. Они воспринимаются организмом ребенка как

чужеродный продукт, от которого надо избавиться как можно быстрее. В результате, поджелудочная железа работает интенсивнее, безуспешно пытаясь произвести ферменты для расщепления фруктозы. Кроме того, работающая на пределе поджелудочная железа в дальнейшем будет плохо справляться со своими функциями.

Кофе. Опасность кофеина для детей состоит в том, что это стимулятор нервной системы, а значит, влияет на эмоции и поведение ребенка. Если кофеин постоянно поступает в организм, то могут начаться нарушения сна. Кроме того, кофеин воздействует на сердце, учащая сердцебиение.

Чай. Все чаи - мочегонные средства. Если чай пить постоянно, то он вымывает микроэлементы, необходимые для роста детского организма.

Грыжа между позвонками, формирующими копчик, отличается от остальных выпячиваний позвоночника, и возникает она из-за разрыва фиброзного кольца, без выхода пульпозного ядра наружу. В других отделах позвоночника грыжа развивается, когда нервные волокна сдавливаются, и прогрессирует медленно. А вот грыжа копчика дает о себе знать уже через короткое время: появляются признаки нарушения работы тазовых органов. Симптомы: различные расстройства мочеиспускания - задержка мочи, мочеиспускание малыми порциями, боль; ложные позывы на дефекацию; боль во время дефекации также говорит о том, что у человека грыжа; запоры, чередующиеся с диареей; боль в области крестца и в копчике; усиление боли,

Грыжа копчика

Выпячивание межпозвоночного диска может развиваться в любом отделе позвоночника, но чаще всего в области поясницы и шеи.

Гораздо реже грыжа появляется в крестцово-копчиковой области.

если человек долго находится в одном положении; при надавливании на копчик появляется или усиливается боль.

Не обязательно, чтобы у больного появлялись все симптомы грыжи копчика. Но, если есть даже один из вышеперечисленных симптомов, это причина обратиться за медицинской помощью.

Золотым стандартом в диагностике любых позвоночных грыж является магнитно-резонансная томография. Лечение грыжи копчика должно начинаться не-

замедлительно, потому что заболевание быстро приводит к развитию осложнений. Из-за того, что копчик имеет слабое кровоснабжение, бактерии, попавшие в место расположения грыжи, беспрепятственно размножаются. Развивается гнойный процесс в костях, появляются свищи и другие неприятности, с которыми сложно справиться. К тому же, гнойное воспаление костной ткани распространяется по всему организму. Это грозит опаснейшим заболеванием - остеомиелитом.

Лечение грыжи копчика проводится с применением хирургических и нехирургических способов. Операция является неизбежной, если есть какие-либо осложнения. Обычно врач сначала назначает консервативные способы лечения. Если они неэффективны, больного направляют на операцию. Что значит консервативное лечение грыжи копчика? Это лекарственные препараты, физиотерапия, массаж, иглоукалывание, лечебная физкультура. Придется носить бандаж и стабилизирующий корсет.

В ходе операции хирург восстанавливает поврежденный отдел позвоночника специальными сетками, имплантатами или титановыми элементами.

В. Черников, нейрохирург.

Овощная микстура от кашля

По себе знаю, что неизменный спутник простуды - кашель. Если пустить это на самотек, то дело может закончиться серьезным бронхитом. А если сразу начать лечение, то у кашля не останется шансов. Проверено неоднократно. Нужно очистить и тщательно промыть 1 картофелину, 1 головку лука, яблоко. Залить 1 л воды и поставить варить на маленьком огне до тех пор, пока количество воды не станет примерно вдвое меньше. Получившийся отвар пить теплым по 1/4 стакана 3-4 раза в сутки.

К. Кучкова.

На колено кладу ржаную лепешку

Многие пожилые люди страдают артрозом коленных, тазобедренных и локтевых суставов. А вы знаете, что, кроме лекарств, можно снять боли ржаными лепешками? На 1 стакан разжеванного ржаного хлеба добавьте 6 измельченных зубчиков чеснока, 3 ст. ложки тво-

рога, по 1 чайн. ложке меда и 5%-ного йода. Замесите тесто, сделайте лепешку. Выложите ее на льняную салфетку и обмотайте больной сустав. Сверху накройте компрессной бумагой и закрепите бинтом. Делайте такие компрессы на ночь до исчезновения боли. Вместо льняной салфетки можно взять лист хрена и выложить лепешку на него. Но тогда компресс надо держать не больше 2 часов и следить, чтобы не было ожога.

И. Дворникова.

Черника поможет не только от поноса

Все знают, что первое средство от поноса - ягоды черники. Но мало кто слышал, что эта ягода поможет и при остеохондрозе. Надо залить 1 ст. ложку сухих плодов черники стаканом кипятка, настоять 5-6 часов. Выпить маленькими порциями за день. Курс - 1-2 недели.

О. Федянина.



При хронической ангине (тонзиллит) свеклу натрите на терке, отожмите сок. К стакану сока добавьте 1 ст. ложку столового уксуса и полощите горло 5-6 раз в день.

Угри и прыщики исчезнут, если в 1 ст. ложку сока алоэ добавить 1/4 чайн. ложки куркумы и принимать 2 раза в день, пока кожа не очистится.



Пригодится

ЧТОБЫ справиться с миозитом, чапечную настойку красного стручкового перца смешайте с подсолнечным маслом (1:1) и 2-3 раза в день втирайте смесь в места воспаления.

БОЛЯТ суставы? Каланхоэ (все растение) пропустите через мясорубку. Залейте 0,5 л полученной массы 1 л водки, настаивайте 5 дней. Регулярно втирайте настойку в больные места.

МОЗОЛЬ легко сойдет вместе с корнем, если разварить в молоке чернослив без косточки, приложить его горячим к мозоли и подержать до остывания. И так несколько раз подряд.

ЖИРОВИК рассосется, если приложить к нему размятый лист золотого уса, прикрыть его полиэтиленом и закрепить повязкой. Менять компресс надо каждые 12 часов. Курс лечения - 10-15 дней.

Пригодится

ПРИ гнойном отите залейте 1 ст. ложку измельченной травы верблюжья колючка 1 стаканом воды. Кипятите на маленьком огне 5 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ДЛЯ улучшения слуха выварите до густоты сок лопуха и смазывайте слуховой проход несколько раз в день. Сок храните в холодильнике.

ПРИ воспалении среднего уха закапывайте сок свежих листьев базилика огородного по 5 капель несколько раз в день.

ОТ неврита слухового нерва и тугоухости смешайте кашицу из одного зубчика чеснока с 2-3 каплями камфорного масла. Положите в марлю и вставьте в больное ухо. Держите до ощущения жжения. Процедуру делайте ежедневно перед сном.



АРТРИТ БЫВАЕТ И У МОЛОДЫХ

Когда говорят «артрит», многие подразумевают «старость». И лишь немногие знают, что это заболевание может развиться у молодежи и детей. Так в чем же причина?

✓ **Спортивные травмы.** Спортсмены получают травмы во время тренировок или соревнований. Это наиболее распространенная причина артрита у детей. Такие травмы не проходят бесследно и для взрослых. У всех спортивные повреждения вызывают остеоартрит. По словам врачей, артрит может быть вызван любыми повреждениями, но чаще всего он возникает из-за порванных хрящей, вывихнутых суставов и разорванных связок.

✓ **Современные электронные устройства.** Все знают, что современная молодежь жить не может без телефонов, планшетов и компьютеров. Все эти гаджеты не только во мно-

го раз повышают вероятность развития остеоартрита пальцев и запястий в молодом возрасте, но также из-за них часто бывают проблемы с позвоночником и тазобедренными суставами.

✓ **Аутоиммунные заболевания.** Риск развития артрита у детей и подростков значительно увеличивается при наличии у них аутоиммунных заболеваний. Это состояние, когда иммунитет человека начинает активно бороться с бактериями и при этом атакует совершенно здоровые клетки. Все это приводит к различным инфекциям и воспалениям суставов.

✓ **Ожирение.** Несмотря на то, что артритом могут заболеть мужчины и женщины

ны всех возрастов и любого веса, результаты последних исследований показали, что этот риск существенно увеличивается при наличии избыточного веса и ожирения. Объясняется это тем, что избыточная масса тела давит на суставы, особенно коленные, бедренные и позвоночник. В результате это приводит к деформации и повреждению хрящей.

✓ **Курение.** Исследователи из Германии также подчеркнули, что риск возникновения ревматоидного артрита значительно повышается среди заядлых курильщиков. Особенно велика эта опасность среди курильщиков, которые имеют генетическую предрасположенность к заболеваниям суставов. По словам ученых, курение непосредственно влияет и на тяжесть течения артрита.

Е. Поддубная, ревматолог.

Катаракту удалили, но появилась паутина

Маме на левом глазу удалили катаракту. После операции все было превосходно. Капли закапывали точно по минутам. Зрение восстановилось почти на 100%. Но через 4 месяца стала видеть «паутину». На следующий день сразу поехали к врачу. Поставили диагноз кровоизлияние глазного дна. В больницу не положили, сказали, что все пройдет, но на это потребуется время. Сейчас глаз почти не видит, только черное или белое пятно, в зависимости от того, какого цвета предмет. Врачи гарантий не дают, так как у мамы сахарный диабет...

М. Островская.

Диабетическая ретинопатия - самая частая причина необратимой сле-

поты. О восстановлении зрения в этом случае речи быть не может. Чтобы уменьшить риск кровоизлияния, нужно было проводить лазерную коагуляцию сетчатки. Что можно сделать сейчас? Нужно обследоваться.

Зарядка для глаз бесполезна

Ведь она не вернет стопроцентного зрения. Люди напрасно тратят свои силы и время...

Надежда Яковлевна.

На самом деле зарядка полезна. Глаза ежедневно «поглощают» большой объем информации. И, естественно, устают от постоянного напряжения. Гимнастика позволяет расслабить особые глазодвигательные мышцы, улучшить кровообращение, нормализовать функцию слезных каналов.

Знаете ли вы, что

✿ Самый простой способ проверить свое зрение - в ночное время найти на небе созвездие Большой Медведицы. Если в ручке ковша созвездия рядом со средней звездой удастся увидеть небольшую звездочку - зрение можно считать нормальной остроты.

✿ В Китае в XII веке затемненные очки использовались не для защиты от солнечного света, а чтобы скрыть взгляд от посторонних. Например, при заседании суда судьи всегда надевали затемненные очки, чтобы не демонстрировать эмоции, передаваемые выражением глаз.

✿ Если человеку в ухо залить холодную воду, его глаза переместятся в направлении противоположного уха. Если валивать теплую воду, глаза переместятся к тому же уху. Этот тест называется «калорическая проба» и широко применяется для диагностирования повреждений мозга.

→ **Расстроена нервная система?** Залейте 1 ст. ложку листьев салата посевного 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

→ **При хроническом кашле** 1 ст. ложку арахиса варите в 300 мл воды 15 минут. Отвар принимайте натошак месяц. Напиток обладает отхаркивающим свойством.



Страдающие от пяточной шпоры описывают свое состояние так: «Будто по стеклу хожу». Не меньший дискомфорт причиняет выпирающая косточка: с возрастом она начинает болеть. К счастью, современная медицина успешно справляется с этими недугами.

Если косточка болит и растёт

Немного анатомии

Выпирающая косточка развивается из-за нарушения сухожильно-мышечного баланса при плоскостопии. Если головка первой плюсневой кости отклоняется внутрь, а фаланги большого пальца наружу, происходит перераспределение нагрузки стопы. Тревожный сигнал - появление натоптышей.

Пяточная шпора - воспаление пластины, которая соединяет плюсневые кости пальцев ног. Она бывает как у пожилых, так и у молодых людей. В группе риска находятся те, кто проводит много времени на ногах. Если нагрузка на стопы распределена неверно, в месте сухожилия образуются костные наросты - шпоры - размером 3-12 мм. Они-то и становятся причиной дискомфорта и боли.

Причины заболеваний

К самым распространенным причинам возникновения как косточки, так и пяточной шпоры относится плоскостопие. При нем слишком велика нагрузка на сухожилия: вплоть до того, что может произойти их воспаление или разрыв. Костная ткань в месте разрыва также может воспалиться.

Важны и внешние факторы: неудобная, тесная обувь (в том числе туфли на высоком каблуке). По статистике, чаще всего страдают этим недугом люди старше 40 лет и в основном женщины. Именно поэтому важно следить за своим здоровьем, носить удобную обувь и отдыхать, особенно если вы весь день на ногах.

Пяточная шпора возникает у тех, кто страдает от заболеваний суставов нижних конечностей или позвоночника, инфекционных поражений надкостницы. Спровоцировать появление пяточной шпоры могут также подагра, нарушение кровоснабжения ног, лишний вес.

Тревожные сигналы

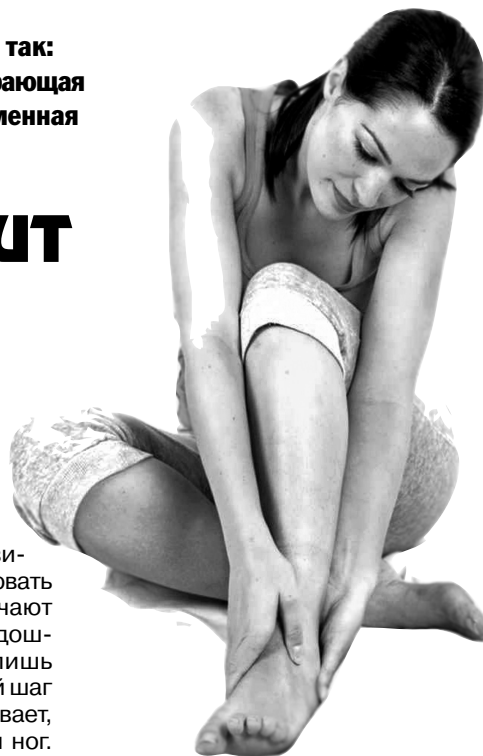
Косточка вначале выглядит как мозоль, потом увеличивается в размерах, и со временем возникает тянущая боль.

Пяточная шпора также развивается постепенно. Диагностировать ее несложно. Пациенты отмечают появление острой боли на подошвенной поверхности, стоит лишь встать на ноги и сделать первый шаг после ночного пробуждения. Бывает, боль отдает в голень и пальцы ног. Так начинается воспалительный процесс мягких тканей. На ранних стадиях боль стихает к середине дня и снова появляется вечером. При большой нагрузке на ноги болезненные ощущения увеличиваются, а после продолжительного отдыха становятся еще сильнее.

Правильное лечение

Нередко косточку пытаются лечить **народными средствами**: компрессами, прикладываниями капустных листьев, йодной сеткой и т.д. Но деформированную стопу таким образом вылечить нельзя! Все эти средства способны лишь на некоторое время облегчить болевые ощущения. Для этих же целей можно делать ванночки с морской солью (на 1 л воды понадобится 1 ст. л. соли). Температура воды не должна превышать 36°. Первые 20 дней ванночки делают ежедневно, затем - 3 раза в неделю.

На ранних стадиях эффективна **физиотерапия**, курсы магнита и лазера. Также помогут специальная гимнастика для свода стопы (хождение на носочках и пятках, на внутренней и внешней стороне стопы) и массаж. На последних стадиях уже требуется **оперативное вмешательство**. Хирург спиливает нарост и проводит другие манипуляции в зависимости от тяжести заболевания. Восстановительный период после операции может длиться



от одного до трех месяцев. Как правило, важно соблюдать постельный режим, не нагружать ногу (при необходимости пользоваться костылями). Врач может порекомендовать физиотерапию, гимнастику для суставов примерно на 4-й неделе после операции.

Пяточную шпору не удаляют, лечение сводится к устранению причин заболевания, то есть, к распределению равномерной нагрузки на стопу. Важно снять воспаление мягких тканей и восстановить кровообращение в пораженной области. Чаще всего этого добиваются посредством массажа и лечебной гимнастики.

Из современных способов лечения используют лазеротерапию, ультразвук, электрофорез. Ортопедические стельки помогают снизить нагрузку на больную стопу. В большинстве своем все эти манипуляции способствуют выздоровлению - костные наросты постепенно рассасываются. Если же заболевание продолжает прогрессировать, врач может назначить ударно-волновую терапию. Это новое направление в эстетической медицине. Основной принцип терапии в передаче локальной энергии непосредственно в зону лечения без нарушения кожных покровов. Ударно-акустическая волна несет высокую энергию прямо к болевым точкам, ускоряет процессы заживления, регенерацию сухожилий и мягких тканей.



Правильный перекус - это не только отварная куриная грудка с листьями салата. Добавьте в свой рацион несколько продуктов, богатых микроэлементами и минералами, и ваше самочувствие значительно улучшится.

МЕНЮ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

годжи улучшают память, работу мозга.

Вводите в рацион ягоды постепенно: съедайте не более 40 г сухофруктов в день, следите, чтобы не возникло аллергической реакции. Не стоит употреблять годжи, если у вас токсикоз, нарушения сна, отравление или повышенная температура: самочувствие может ухудшиться.

Орехи, ягоды, горький шоколад позволяют охранить стройную фигуру, и улучшить состояние здоровья. Поэтому, когда перед вами дилемма: забежать в ресторан быстрого питания или съесть продукт из знаменитой четверки, выбор очевиден!

Ягоды годжи: хорошая память

Дереза обыкновенная, именуемая в народе волчьими ягодами, содержит в себе 21 минеральный компонент, 18 аминокислот, 4 уникальных полисахарида и в 500 раз больше витамина С, чем в апельсинах. Конечно, есть те волчьи ягоды, которые растут в наших лесах, недопустимо. Речь идет об особом китайском сорте с красными плодами.

✓ **Важно!** Покупайте ягоды только на сайтах официальных поставщиков продукции, проверяйте заранее все сертификаты качества. Дешевыми они быть не могут, а подделок на рынке много! В лучшем случае они бесполезны, в худшем - опасны для здоровья.

Ягоды годжи используются медиками всего мира для восстановления практически всех систем органов человека. Особенно продукт полезен для женского здоровья и зрения. Благодаря высокому содержанию микроэлементов, ягоды

Миндаль: идеальная кожа

Миндаль сочетает в себе комплекс редких веществ: витамины РР, Е, группы В, мононенасыщенные жиры, антиоксиданты, кислоты органического происхождения, макро- и микроэлементы. Эти компоненты укрепляют зубы, кости, полезны для здоровья волос и кожи.



✓ **Медики рекомендуют принимать не более 40 г миндаля в день, если у вас нет аллергии на этот продукт.**

Миндальное молоко нашло свое применение в трех различных отраслях: медицине, кулинарии и косметологии. Оно сохраняет почти все свойства ореха в чистом виде, в том числе и насыщенный вкус. Пейте миндальное молоко при плохом пищеварении, выпадении и ломкости волос, для нормализации веса и улучшения общего состояния организма.

Кстати, миндальное молоко - это спасение для тех, кто не переносит лактозу. Растительное молоко в каше или в кофе почти не имеет вкусовых отличий от коровьего молока, зато обогащает организм микроэлементами. Полезным завтраком станут фруктовые мюсли или овсяные хлопья с миндальным молоком.

Горький шоколад: натуральный антидепрессант

Употребление шоколада с содержанием более 50% какао улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Все дело во флавоноидах - антиоксидантах, которые помогают понизить уровень холестерина в крови и нормализовать артериальное давление.

Не секрет, что употребление шоколада идет на пользу и мозговой активности. Так что, с прибавлением дел на работе, повышением умственной нагрузки не забудьте съесть кусочек шоколада в перерыве. Повысится не только работоспособность, но и уровень эндорфинов.

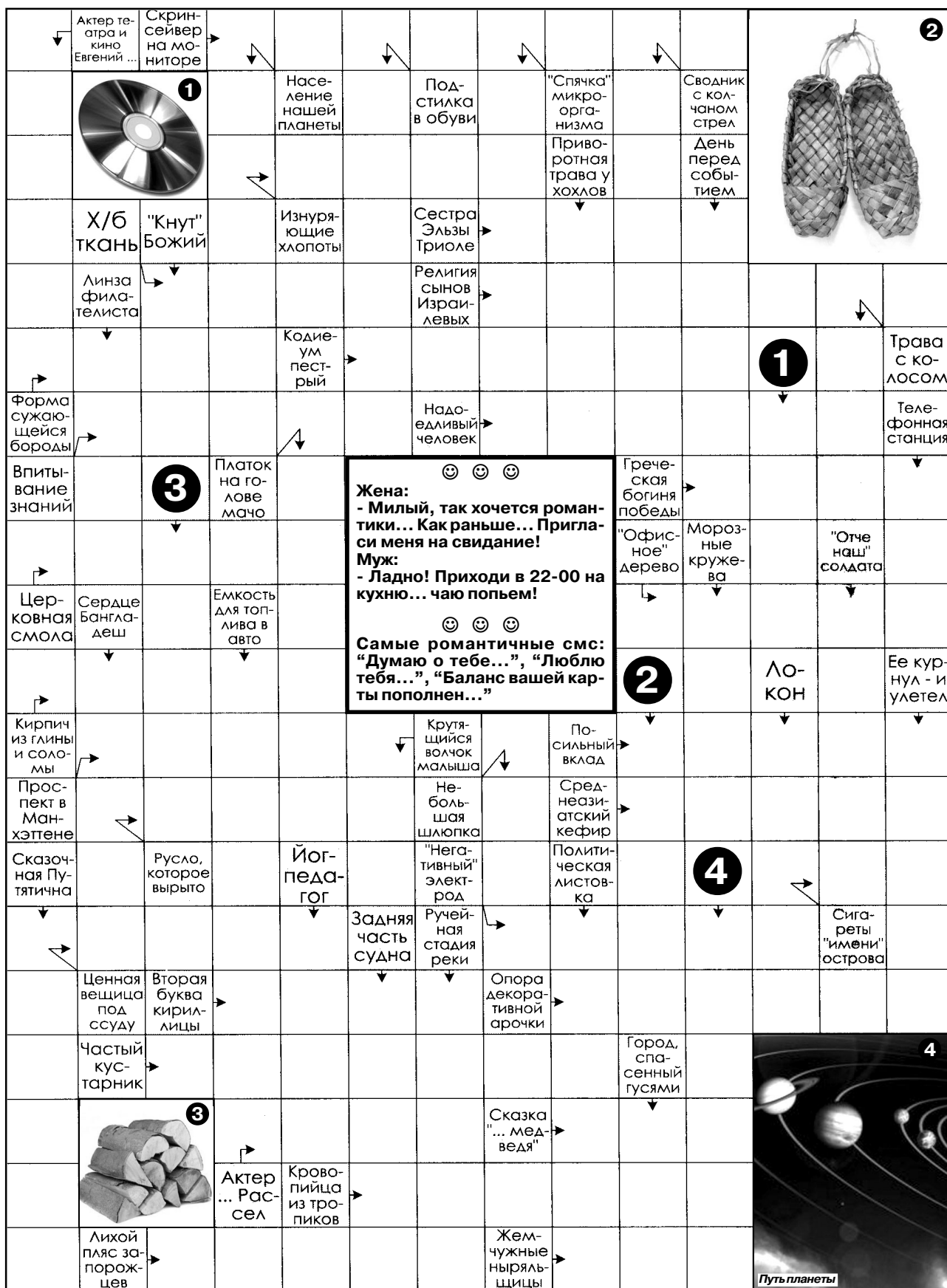
Горький шоколад стимулирует обмен веществ и легко усваивается организмом, это позволяет включать его даже в диетический рацион. Однако, как и любой продукт с содержанием сахара, горький шоколад нужно есть в меру, 10-15 г в день.

Семена чиа: высокий иммунитет

В индийских племенах майя, ацтеков и инков растение чиа (или испанский шалфей) приносили в жертву индейским божествам. Позднее о нем забыли, и только в 1991 году этот продукт стал популярным, в том числе и у адептов здорового образа жизни. В семенах содержатся антиоксиданты, витамины В1, В2, В3, К, РР, А, практически все полезные элементы таблицы Менделеева, а также омега-3, -6.

Семена чиа полезны для поддержания уровня половых гормонов и улучшения менструального цикла. Также это природный аналог антибиотика, способствующий поднятию иммунитета, заживлению ран.

Семена чиа можно найти на полках в супермаркете, причем не только в чистом виде, но и в хлопьях, крекерах.





Оксана Акиньшина:

“Чтобы родить вундеркинда, нужно выбрать правильного мужа”

Трудно поверить, что сидящая напротив девушка - без макияжа, с наскоро собранным тугой резинкой хвостом - известная актриса, успевшая сыграть более трех десятков ролей, и мать троих детей. Первое, что цепляет в Оксане, - ее естественность. Во всем: во внешности, в жестах, в манере общения. Она говорит то, что думает, не пытаясь понравиться или казаться лучше, и не стесняется резких слов, которые добавляют ее речи особые краски. Большую часть времени актриса теперь проводит в Швейцарии, где учится ее младший сын Костя, поэтому снимается она не так часто, как хотелось бы. Летом появлялись новости о том, что Акиньшина разводится с супругом, бизнесменом Арчилом Геловани, однако, по словам Оксаны, у них все хорошо.

- Оксана, вас теперь нечасто можно застать в Москве...

- Всю осень мы жили в столице. Костя был на домашнем обучении, поскольку я снималась в фильме. Новый год тоже встречали в Москве. И только потом улетели в Виллар - у сына начался второй семестр.

- Костя учится в одной из самых престижных школ Европы, La

Garenne, и делает большие успехи. Каково быть мамой вундеркинда?

- Мне с ним сложно. Он такой же упрямый, как я, но, при этом, еще и очень умный. (Улыбается.) Кока, как мы его называем, - настоящий ботаник. Он постоянно что-то строит, коллекционирует, интересуется ископаемыми, вулканами. В каждой стране

тащит в музей. Обычные дети идут в Диснейленд, а этот - в исторический музей. Иногда думаешь: “Блин, иди с горки катайся!” Дети ведь любят все эти зимние забавы. А он три раза скатится - и все, ему неинтересно - сидит и из кучи грязного снега добывает воображаемый кусок метеорита.

- Фантазер.

- Еще какой! Он живет в своем мире. Но, вместе с тем, прекрасно ладит с детьми, учителями. Креативщик и очень общительный мальчик.

- Вы когда-нибудь могли представить, что у вас будет такой талантливый ребенок?

- Чтобы получить такого сына, нужно было выбрать мужа с правильной генетикой. У Арчила одни профессора в роду! У меня было другое детство и окружение. Не школа, а ужас - жуткие преподаватели, которые только вызвали отторжение от учебы.

- Чувствуете, что вам что-то недодали?

- Да. Я считаю, что надо было просто бить меня, вести силком в класс. Тогда я, возможно, была бы и умнее, и мудрее в каких-то вопросах. Но я не могу винить родителей в неправильном воспитании, тогда было другое время - они пахали на двух работах, чтобы я ни в чем не нуждалась.

- А какой характер у вашей дочери? Она похожа на вас?

- Нет! В свои два года Эмми уже настоящая женщина, такая маленькая грузинка. Мне кажется, что когда она вырастет, то просто уничтожит мужчин вокруг себя. Если я полный ноль по части женской мудрости, то она наоборот. Это проявляется в характере, в той требовательности, которая в ней присутствует, в достоинстве, в продуманности. Интересно, что у них с Костей “патологическая” любовь. Никаких ссор, драк. Они обожают друг друга.

- Оксана, когда вы говорите о детях, смущенно улыбаетесь.

- Просто я до сих пор не верю, что это мои дети! И не понимаю, почему я обязана ими заниматься. (Смеется.) Я помню свои ощущения, когда маме было столько же, сколько мне сейчас. Она казалась мне такой взрослой... А теперь я думаю: “Боже мой, я же еще девчонка...” Я всегда знала, что после 30 лет рожать не буду. Не хочу, чтобы мой ребенок стеснялся того, что у него старая мать. Поэтому мне 31 - и у меня уже трое детей. (Улыбается.) И несмотря на некоторую растерянность от своего нового статуса, я их воспитываю. И, судя по всему, делаю это неплохо. У меня всегда было какое-то врожденное чутье: я понимаю, как ими заниматься, как выстроить день, как систематизировать быт, как организовать.

- Но, в то же время, в одном из интервью вы сказали, что, когда родилась ваша дочь, вы первое время не знали, что с ней делать.

- Меня переключило. Видимо, я ее так ждала, в отличие от сыновей, что... переждала. И когда Эмми родилась, я не знала, как ее держать, купать, кормить. Наверное, так случилось еще и потому, что с мальчишками у меня первое время не было няни, а с Эмми была. И в какой-то момент я потеряла связь с дочерью, перестала ее понимать. Но все изменилось, как только я осталась с нею один на один.

- Сейчас стараетесь так планировать свой рабочий график, чтобы больше времени проводить с детьми?

- Я все время провожу с детьми, а не только свободное. *(Улыбается.)* Недавно в первый раз за два с половиной года уехала на 10 дней. К сожалению, сейчас получаешь сниматься только в небольших ролях - пока дети маленькие, я не могу себе позволить долгие съемки. Причем, мне приходится так четко все планировать, чтобы дети жили полноценной жизнью и тогда, когда я работаю: няни, учителя, репетиторы, активности.

- То есть, вы очень организованный человек.

- Мегаорганизованный. Это у меня в крови. Пунктик, от которого сложно избавиться, и это крайне неудобно в жизни. Меня бесит, когда фоторамка на столе стоит неровно или ребенок приносит игрушку в гостиную. Я ору: "Какого черта эта игрушка делает в моей гостиной, если у вас целый этаж внизу и свои отдельные комнаты?!" У меня все по полочкам, а цветные карандаши разобраны строго по цветам. А еще я крайне не люблю, когда люди непунктуальны или делают что-то через жопу*.*.

- Вам, наверное, с нянями в этом смысле сложно?

- Не то слово! Я все время чем-то недовольна, нетерпелива. Сейчас я в поиске второй няни. Раньше было две, одна ушла, и это просто жуть. Недавно у меня чуть не случился сердечный приступ, потому что няня наступила на мою любимую черепаху, которую я привезла из Сирии контрабандой в кармане четыре года назад. Проломила ей панцирь. Я так орала, чуть не убила всех! Сколько ветеринаров я с этой черепахой обегала! Ей делали операцию, заливали панцирь, прочищали, гипс накладывали, сверху заплатку. А когда я уезжала из Москвы, просила водителя колоть ей антибиотик, который прописал врач.

- Она для вас прямо как член семьи.

- Вообще, это мальчик, но его зовут Сури. Когда я уезжаю в Швейцарию, Сури отправляется в командировку на дачу, где за ним следят флиппинки. Сейчас он как раз там. Я очень люблю животных, но не готова к собакам и кошкам, видимо потому, что в детстве у меня были бесконечные питомцы всех пород, которых я таскала с улицы. Так что сей-

час черепашка для меня отличный вариант. Она с утра сожрала свою капусту - и весь день ползает довольная.

- Не хочется ли вам иногда забыть о своей мегаорганизованности и пустить все на самотек?

- Это просто не мой вариант. Я все время как белка в колесе, иногда даже не замечаю, что происходит вокруг. Порой Костя говорит: "А помнишь, мы были два года назад на море, там был очень красивый закат, и я смотрел на воду?" А я этого не помню, не заметила, не зафиксировала.

- Нет ощущения, что жизнь проходит мимо?

- Есть. Когда сижу дома. Вот тогда она просто пролетает! А когда работаю, наоборот, живу. И не думаю о детях, обязанностях и прочем.

- На экраны выходит новый триллер "Рассвет", в котором вы сыграли одну из ролей...

- О да, это было прекрасно! Я на два дня вырвалась из рутинной жизни, убежала от реальности. В этом фильме все такое мистическое: где-то что-то проскрипело, покатило, показалось. Нет, по сценарию там было все страшно, жутко, грязно, я разбивалась в машине, но сами съемки были прекрасные - я очень люблю, когда есть какая-то движуха на площадке.

- Если не говорить о графике, времени, то по каким параметрам вы выбираете роли?

- Смотрю на режиссера, съемочную команду, сценарий. Исходя из этих пунктов понятно дальнейшее качество фильма. Когда есть команда, которая болеет за дело, не важно, в каком жанре будет картина, она получится хорошей. Конечно, все мы хотим играть у очень сильных режиссеров с классными компаниями... Но, все время от времени, снимаются в говне или сериале - ради денег.



Оксана Акиншина и бизнесмен Арчил Геловани познакомились в 2011-м и спустя год оформили свои отношения. Пара воспитывает шестилетнего сына Константиана и двухлетнюю дочь Эмми. У Оксаны также есть сын Филипп от брака с продюсером Дмитрием Литвиновым.

Мне повезло - у меня нет времени на проходные фильмы.

- А с какими фильмами вас чаще всего ассоциируют?

- Со вторым "Бумером", в котором я не снималась. *(Смеется.)* Подходят, вспоминают мою роль там, хвалят. Я реагирую спокойно - дескать, отлично, спасибо. "Сестер" еще часто вспоминают, "Стиляж".

- Показывали эти картины своим детям?

- Они видели их кусками. Я как раз на прошлых выходных хотела Коку посадить посмотреть "Сестер", но как-то не срослось.

- Создается впечатление, что вы живете в ожидании, когда дети наконец вырастут и вы сможете снова полноценно вернуться к работе.

- Так и есть! Я не из тех женщин, которые уходят из профессии и посвящают себя детям, а еще забрасывают Instagram их фотографиями, походами на развивашки и в игровые комнаты. Вот те женщины могут быть такими, пожертвовавшими карьерой и временем ради детей, а я так не могу... *(Задумывается.)* Нет, для меня это просто невозможно! Я должна жить своей жизнью. Если у меня нет личного времени, я схожу с ума. Я депрессирую, и дети страдают от этого в первую очередь. Поэтому я очень жду, когда они вырастут. Хочется иметь возможность в любой момент сесть в самолет и куда-то полететь, спокойно сходить с мужем в ресторан.

- Вот, значит, почему вы так редко выкладываете фото детей в Instagram.

- Меня жутко бесит зависимость людей от соцсетей! Все фотографируют еду, ведут прямые эфиры из сортира. Я понимаю, что для многих это основная работа. И для актеров в том числе. Если они больше ничем не могут заниматься и зарабатывать, кроме Instagram, что тут сделаешь? Засада в том, что и я зачем-то туда лезу, листаю ленту, смотрю всю эту ерунду. Понимаю, что отнимаю кучу времени, но все равно делаю. Это отвратительное ощущение, что ты от чего-то зависишь!

- Оксана, вы на все так эмоционально реагируете, а при детях позволяете себе крепкое словцо?

- Да, иногда могу. Они уже не замечают этого, потому что знают мой характер. *(Смеется.)* Представляете, какой сварливой я буду в старости? Но я знаю, как с этим бороться. Куплю себе домик где-нибудь в Испании. С теннисным кортом. Теннис - единственный вид спорта, который меня увлекает и успокаивает. В Швейцарии это моя отдушина: я натягиваю спортивный костюм, хватаю сумку, сажусь в машину и ровно через две минуты уже на корте. А вокруг красота, свежий воздух, альпийские луга. И, самое главное, никого.



Без
любви
жить
легче.
Но без
нее - нет
смысла.
*Лев
Толстой*

ВЛЮБЛЕН ИЛИ НЕТ? 6 верных признаков

Рядом с вами появился интересный мужчина, но вы не знаете, как он к вам относится? Психологи уверены: влюбленного ухажера могут выдать мимика, жесты, некоторые фразы и поступки.

Ольга вертится перед зеркалом и придирчиво рассматривает себя: «Эх, до королевской красоты мне еще далеко...», а коллега Максим считает ее самой прекрасной женщиной в мире и каждый день провожает даму сердца влюбленным взглядом. Но Ольга, озабоченная поиском второй половинки, не замечает, как мужчина на нее смотрит, все его комплименты пропускает мимо ушей и продолжает ждать принца на белом коне. А ведь все это время принц был рядом. Чтобы избежать ошибки Ольги, присмотритесь к людям, с которыми вы общаетесь. Итак, мужчина испытывает к вам интерес, если он...

...ищет тактильного контакта

Когда мужчина старается прикоснуться к вам - положить руку на талию во время разговора или взять за локоть, задержать вашу ладонь в своих руках, приветствуя вас, и т.д. - значит, вы определенно ему нравитесь. Если мужчина скромный и не хочет выражать свои чувства таким образом, он будет искать тактильного контакта по-другому. Например, подаст вам руку при выходе из автобуса, поможет надеть пальто. Конечно, это может быть проявлением вежливости, но если вы раньше не замечали такого за своим знакомым, то у вас есть повод задуматься.

...кусает губы

Если при общении с вами мужчина часто кусает губы, поправляет одежду, волосы, тербит руками галстук - он очень нервничает. Вполне вероятно, что причиной его волнения является вы.

Среди невербальных признаков симпатии психологи выделяют также наклон головы в сторону собеседника и сокращение дистанции, неосознанное копирование жестов. Ну, а если во время разговора с вами мужчина смотрит вам прямо в глаза, а его ноги повернуты в вашу сторону, он увлечен вами не на шутку!

...игнорирует телефонные звонки

Предположим, вы находитесь на свидании с мужчиной, только начинаете узнавать друг друга. Как понять, насколько серьезны намерения нового знакомого? Мужчина настроен серьезно, если при встрече с вами не берет телефон в руки или ставит его на беззвучный режим. Он внимательно слушает вас и не хочет отвлекаться.

После свидания ухажер обяза-

Любовь на разных языках

Любовь может выражаться разными способами: помощь, прикосновения, подарки, внимание, время, похвала. Для кого-то главное проявление этого чувства - готовность прийти на помощь, для другого - проводить вместе все свободное время. Присмотритесь к своему ухажеру и говорите с ним на его языке любви. Так у вас получится построить гармоничные отношения.

тельно проводит вас до дома или вызовет вам такси. Если вы услышите вопрос: «Когда мы встретимся снова?», можете быть уверены: это не мимолетный интерес!

...проявляет заботу

Поверьте, мужчина одалживает вам свою куртку, когда вам холодно, не из вежливости - так он проявляет заботу. Несмотря на то, что это приятно, не ставьте кавалера в неудобное положение слишком часто. Скажем, если он пригласил вас на каток, одевайтесь на свидание теплее, чтобы ухажер не подхватил простуду, оставшись в одной рубашке.

Обращайте внимание не только на поступки, но и на слова мужчины. Когда вы рассказываете ему о своих проблемах, влюбленный мужчина не только выслушает вас, но и обязательно задаст вопрос: «Как я могу тебе помочь?» Сочувственные охи-ахи - это, конечно, хорошо, но если человек не стремится помочь вам в трудной ситуации, задумайтесь, так ли вы ему интересны?

...знакомит вас с друзьями

Знакомство с друзьями и родственниками - верный признак того, что мужчина уверен в своих чувствах. Если вы знаете о том, что у него прекрасные отношения с родителями, но он не спешит представить вас им, - это тревожный звоночек. Однако, не у всех идеальные отношения с родственниками. Иногда мужчина стесняется своей семьи, боится, что родные выставят его в невыгодном свете перед любимой женщиной. Так тоже бывает! Если вас волнует это, предложите мужчине просто поговорить. Скажите, что вы очень хотите узнать его семью, даже, если родные далеки от идеала. В конце концов, семью, где никто не ссорится и все счастливы, можно увидеть только в кино. В жизни обычно все немного сложнее.

...гордится вами

Влюбленный мужчина радуется вашим успехам и не скрывает своего восхищения. Даже, если вы припарковали машину «всего лишь с третьего раза», он будет гордиться вами. Мужчина, которому вы не безразличны, не скупится на комплименты и заставляет вас чувствовать себя особенной. Рядом с этим человеком вы можете расслабиться и быть собой, а еще вы всегда можете рассчитывать на его поддержку.

Поиск работы после 40 лет может обернуться настоящим испытанием. Ведь молодые и активные соискатели не сидят сложа руки. И все же, у вас есть все шансы построить карьеру, если вы уверены в себе и готовы учиться.

Довольно часто на сайтах, предназначенных для поиска вакансий, можно увидеть такие объявления: «Требуется секретарь со знанием двух иностранных языков и основ психологии». И даже если вы знаете три, а то и пять языков, и закончили факультет психологии, но в возрасте от 40 лет, получить эту работу будет не так просто. Не все, но многие работодатели скептически относятся к немолодым соискателям. Именно поэтому необходимо сделать так, чтобы на собеседовании ваши профессиональные навыки, энергичность и внешний вид (да, это тоже очень важно!) склонили чашу весов в вашу пользу. Ну, а чтобы вас пригласили на собеседование, действуйте! С чего начать?

КУРСЫ И СЕМИНАРЫ

Подумайте, каких знаний вам не хватает, чтобы претендовать на желаемую должность. Курсы повышения квалификации, семинары, компьютерные или языковые курсы - все это повысит ваши шансы найти достойную работу. Зарегистрируйтесь в центре занятости населения, там вы сможете, например, пройти бесплатные курсы по переобучению или компьютерной грамотности. Иначе может получиться так: вы пишете в резюме «уверенный пользователь ПК», а на самом деле умеете только печатать в соцсетях сообщения.

ОБНОВИТЬ РЕЗЮМЕ

Устраиваясь на работу после 40 лет, помните о том, что у вас есть преимущество перед молодыми соискателями - ваш профессиональный опыт. Хорошая идея - составить функциональное резюме. Для этого ваш опыт нужно распределить по блокам - например, управленческая деятельность, преподавательская, социальная и т.д. Так вы сделаете акцент на своих сильных сторонах. Кстати, курсы повышения квалификации также укажите в резюме. Работодатель должен быть уверен: вы идете в ногу со временем.

РАСШИРИТЬ КРУГ ПОИСКА

Искать работу на специализированных сайтах или в газетах - хорошая идея, но круг поиска вакансий надо расширять. На помощь придут социальные сети. Напишите пост о том, что вы ищете работу, укажите свои профессиональные навыки (по сути, продублируйте резюме)



Моя работа

СДЕЛАТЬ КАРЬЕРУ ПОСЛЕ 40

у себя на страничке и попросите друзей сделать репост записи (поделиться с другими пользователями). Вполне вероятно, что ваш пост увидит представитель какой-либо компании, где требуются специалисты. Однако при поиске работы через социальные сети важно учитывать, что вашу страницу будет просматривать потенциальный работодатель. Поэтому, удалите личные фотографии, которые могут скомпрометировать вас (например, фото с алкоголем, в бикини и т.д.). Оставьте эти фото для своих близких друзей, всем остальным необязательно знать, как вы проводите свободное от работы время.

Кроме того, поднимите все свои связи. Поговорите со знакомыми, друзьями и бывшими коллегами - может быть, они знают об открытых вакансиях в своих фирмах и помогут вам подготовиться к собеседованию.

СОБЕСЕДОВАНИЕ: УВЕРЕННОСТЬ, СТИЛЬ, ТАКТ

Итак, вас пригласили на собеседование - это уже маленькая победа. Постарайтесь прийти на встречу чуть раньше. Опоздание, даже по не зависящим от вас обстоятельствам, чаще всего перечеркивает все надежды на получение работы. Заранее ознакомьтесь с информацией об организации, где вы хотите работать. В ходе беседы вы сможете оперировать фактами, чем продемонстрируете серьезность своих намерений.

На собеседование оденьтесь в деловом стиле. Не стоит выбирать мини-юбку или короткое платье, чтобы продемонстрировать работодателю, что вы «еще ого-го!». Отлич-

ный вариант - классический костюм или блузка и юбка-карандаш, строгое офисное платье.

Будьте уверены в себе, но не самоуверенны. Не забывайте здороваться и приветливо улыбаться. Смотрите собеседнику в глаза, не ерзайте на стуле, не теребите руками подол юбки или волосы. Не бубните себе под нос, старайтесь, чтобы ваша речь была эмоциональной, поза - расслабленной, жесты - широкими и уверенными.

Ни в коем случае не жалуйтесь на то, как трудно вам найти работу: «Возраст, сами понимаете...». Давить на жалость - неверная стратегия! Наоборот, продемонстрируйте работодателю готовность приносить пользу компании. Помните, многие воспринимают нас так, как мы сами себя ощущаем.

Осторожно, мошенники!

Если в кадровом агентстве вас просят заплатить некую сумму и гарантирует стопроцентное трудоустройство в течение недели, не связывайтесь! Приличным агентствам платят работодатели, для соискателя услуги должны быть бесплатными.

Держитесь подальше от всевозможных фирм, которые предлагают работу на дому, обещают сказочные прибыли, но только после того, как вы приобретете пробную продукцию, купите у них рабочие материалы. Работодатель говорит вам, что вы, практически, идеальный кандидат, и вас возьмут на высокооплачиваемую должность, если вы закончите курсы, которые они организуют. Это «развод»!

История любви



**ПАВЕЛ ВОЛЯ
И ЛЯЙСАН УТЯШЕВА**

Идеальная пара в шоу-бизнесе?

Вот уже шестой год Павел Воля почти на каждом концерте признается в любви своей жене Ляйсан Утяшевой. Мужская часть публики морщит нос: что за сантименты! Женская вздыхает и завидует: такая любовь...

Об их отношениях страна узнала 1 апреля. Все решили, что это розыгрыш: не может быть, что они давно женаты и ждут ребенка. Оказалось, правда. Павел и Ляйсан два года скрывали свои отношения.

ГЛАМУРНЫЙ ПОДОНОК И ЖЕЛЕЗНАЯ ДЕВОЧКА

Павел Воля сегодня - одна из самых известных медийных личностей, его даже называют голосом поколения, ведь он шутит на любые темы, включая спорные и провокационные. Когда-то он приехал покорять Москву из Пензы, писал шутки для КВН и сценарии для юмористических шоу. А потом выбрал для себя образ гламурного подонка и много лет эпатировал публику в знаменитом шоу Comedy Club.

Ляйсан Утяшева тем временем покоряла спортивный олимп. Она была одной из самых перспективных гимнасток нашей страны, выиграла Кубок мира, получила золото на чем-

пионате мира. И начала готовиться к Олимпиаде, когда получила травму стопы. Врачи не сразу поняли, в чем дело. Гимнастка несколько месяцев тренировалась с трещиной в кости, преодолевая сильную боль. Рентген ничего не показывал, ее называли симулянткой. А потом оказалось, что нужна срочная операция, иначе Ляйсан вообще не сможет ходить.

Она пережила месяцы неподвижности и непростую реабилитацию, вернулась в спорт, и снова травма... Продолжать было нельзя, Ляйсан ушла из спорта. Но отдыхать она не умела. На девушку посыпались предложения сниматься в телепередачах, участвовать в танцевальных шоу, вести мероприятия. Ляйсан принимала их все, ее день, как и прежде, был расписан по минутам.

Тогда и случилось знакомство с Павлом Волей. Ляйсан и Павел вместе вели какой-то концерт, и у обоих было ощущение, что они давно знакомы. Для публичных персон это не-

удивительно: они видели друг друга по телевизору, у них были общие друзья.

Оба тогда были несвободны: Павел встречался с дизайнером Марией Кравцовой, у Ляйсан начинался роман с бизнесменом Валерием Ломадзе. Поэтому, ведущий и бывшая гимнастка стали просто хорошими друзьями.

«ОН МЕНЯ СПАС!»

Около трех лет они общались на разных мероприятиях, всегда душевно беседовали, а потом расставались и могли не созваниваться несколько месяцев. Но со временем встречи участились, Паша стал приглашать Ляйсан на съемки Comedy Club; она нравилась и публике, и всем резидентам. Гимнастка часто приходила с мамой и становилась объектом шуток, но шутили всегда по-доброму, это было так трогательно: взрослая девушка везде ходит с мамой.

А потом в жизни гимнастки произошла трагедия: внезапно умерла мама. В семье Утяшевой все долгожители: бабушка с дедушкой, которым уже за восемьдесят, живы и здоровы. А маме Ляйсан было всего 47 лет, и она никогда не жаловалась на здоровье.

В тот вечер семья ужинала в ресторане, внезапно женщина почувствовала себя плохо, и Ляйсан настояла на том, чтобы поехать в больницу. Вызвала скорую. Машина ехала больше двух часов! А когда приехала, спастись уже было некогда... Это была скоростная смерть от инфаркта.

Ляйсан тогда думала, что тоже умрет. Она буквально задыхалась, перед глазами все время была пелена. Ей казалось, что это все сон, и она скоро проснется...

Мама была для знаменитой гимнастки не просто самым близким человеком, а лучшей подругой, главным помощником, продюсером и директором. Последнее две должности были оформлены юридически, Ляйсан никому больше не была готова доверить руководство своей карьерой, проектами, финансами. Она привыкла много работать и попросту не умела сидеть без дела. Но не знала, что выбрать, а от какого проекта лучше отказаться. И тут во многом ей помогли мудрые советы мамы.

В то тяжелое время Ляйсан поддерживали многие - тренер Ирина Винер, подруги, родные. Но самую большую поддержку она получила от Павла. Он каждую минуту был рядом, окружил ее бесконечной любовью и заботой. «Он меня спас», - говорит Ляйсан. Павел сумел найти нужные слова, которые помогли девушке выбраться из депрессии. «Разве мама хотела бы, чтобы ты плака-

ла? - спрашивал он. - Помни, она рядом. Радуй ее своим счастьем».

СКРОМНАЯ СВАДЬБА

У них не было пышной свадьбы: после смерти мамы прошло всего несколько месяцев - какие уж тут праздники! Они просто пошли в загс и расписались. А вечером посидели в тесном семейном кругу: родители и сестра Павла, бабушка и дедушка Ляйсан. Паре не нужны были лимузины и шикарные наряды, чтобы почувствовать важность момента. В своем интервью после свадьбы Павел Воля отметил, что его женитьба - одно из самых главных событий его жизни: «Я женился. По любви! По настоящему! Моя супруга - Ляйсан Утяшева». Они стали одной семьей, и уже знали, что вскоре их ждет пополнение.

Ляйсан отложила все проекты, отказалась от съемок, решила просто отдыхать и наслаждаться жизнью. Павел тоже старался поменьше работать и побольше времени проводить с женой. Они много гуляли, смотрели добрые фильмы, обставляли квартиру. А потом отправились в путешествие. Сначала жили в теплой Испании, сбежав от промозглой московской зимы, а под конец беременности оказались в Америке, где на свет появился их первенец Роберт.

«Я готовилась к родам как к Олимпийским играм, которые в моей жизни так и не случились», - вспоминает Ляйсан. Делала специальные упражнения, осваивала правильное дыхание. Она даже изобрела собственный комплекс для тренировки мышц таза: как профессиональная спортсменка, Ляйсан прекрасно знала свое тело. Сына решили назвать Робертом. «Мне кажется, Роберт - это что-то среднее между Павлом и Ляйсан», - с улыбкой сказал по этому поводу молодой папа.

Роды прошли хорошо, новорожденного взял на руки счастливый отец, несколько часов томившийся под дверью. И с этого момента у пары началась совершенно дружная жизнь.

Ляйсан и Паша вполне могли позволить себе целый штат нянек и помощников, но они заранее решили, что все будут делать сами. Целых три месяца новоиспеченные родители отказывались даже от помощи родственников, им было важно по-настоящему почувствовать себя отцом и матерью. Не спали ночами, переживали из-за большого животика или температуры, купали, играли, пели колыбельные. «Это были чудесные, хоть и очень сложные три месяца», - вспоминают супруги.

НЕ «Я», А «МЫ»

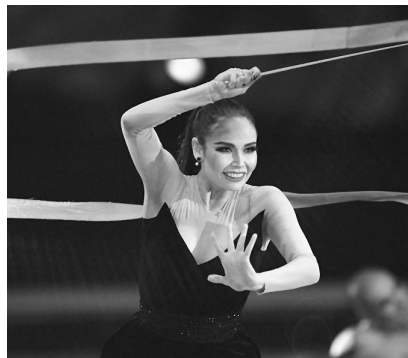
Ну а потом, конечно, пришлось позвать на помощь родственников. Паша вернулся к съемкам и гастролям, Ляйсан начала потихоньку участвовать в новых проектах. Но теперь главным для них обоих была не работа, не карьера, а семья. «Вместо «я» появилось «мы», - говорил тогда Павел. - И это счастье!»

Через два года у Роберта родилась сестричка София. Второй раз все проще, не так страшно, но так же волнительно и прекрасно! Павел теперь считает себя суперпапой. Вот один из примеров. Ляйсан уехала на съемки, и оба малыша заболели. «Я беру обратный билет», - чуть не расплакалась, говоря по телефону, испуганная мамочка. «Спокойно, у меня все под контролем», - авторитетно заявил отец. И ведь справился! Проконсультировался с врачом, дал нужные лекарства, всю ночь следил за температурой. На следующий день дети пошли на поправку.

«Я восточная женщина», - нередко повторяет Ляйсан. Она с удовольствием занимается домашними де-



Звездную пару пригласили в шоу «Вечерний Ургант», где они показали спортивный мастер-класс. 2015 г.



Ляйсан Утяшева выступает на генеральной репетиции шоу «Алексей Немов и легенды спорта» во Дворце спорта в Москве. 2016 г.

лами, любит приготовить мужу что-нибудь вкусненькое. И утверждает, что во всем его слушается. «Да, у нас домострой», - смеется Павел. - Знаете пословицу: муж голова, а жена шея. Я, конечно, главный. Но вертит мной моя любимая жена».

Супруги не любят публичности, не показывают фотографии детей. «Они сами, когда захотят, себя покажут. У нас такое правило. Конечно, нам хочется, чтобы дети, когда вырастут, увидели, что мы их безумно любили и любим. У нас какие-то классные моменты запечатлены, но не для всеобщего обозрения», - признается Ляйсан. Но зато супруги не стесняются признаваться в чувствах друг другу. Павел нередко говорит о любви к Ляйсан во время выступлений, она пишет ему трогательные поздравления в социальных сетях. Их любовь с годами не тускнеет. Оказывается, и в шоу-бизнесе есть место искренним чувствам и отношениям.



На отдыхе с детьми. Павел и Ляйсан не показывают лица своих детей в социальных сетях

НАЗВАНЫ САМЫЕ ОЖИДАЕМЫЕ БЛОКБАСТЕРЫ ГОДА

Портал Collider составил список из 19 самых ожидаемых боевиков 2019 года.

Все киноленты в перечне сгруппированы по дате премьеры. Журналисты отмечают, что в феврале выйдет два крупных блокбастера: «Снегоуборщик» Ханса Петтера Муланда, а также, основанный на манге, фантастический фильм Роберта Родригеса «Алита: Боевой ангел».

Весной зрителей ждут такие картины, как «Капитан Марвел» Анны Бодейн и Райана Флека, «Тройная граница» Джей Си Чендора, «Шазам!» Дэвида Сандберга, «Хеллбой» Нила Маршалла, «Мстители: Финал» братьев Руссо, «Джон Уик 3» Чада Стахелски и «Годзилла 2: Король монстров» Майкла Доджери.

Главными премьерными лета назва-



ли киноленты «Люди Икс: Темный Феникс» Саймона Кинбергера, «Люди в черном: Интернэшнл» Гэри Грея, «Человек-

паук: Вдали от дома» Джона Уоттса и «Хоббс и Шоу» Дэвида Литча.

В список наиболее ожидаемых боевиков, которые выйдут осенью 2019 года, попали «Близнецы» Энга Ли, «Ангелы Чарли» Элизабет Бэнкс и «Терминатор: Перезагрузка» Тима Миллера.

Под конец года, в декабре, журналисты рекомендуют посмотреть такие блокбастеры, как «Джуманджи 2» Джейка Кэздана и «Звездные войны: Эпизод 9» Джей Джей Абрамса. Кроме того, в перечень включили триллер Майкла Бэя «Underground», о дате выхода которого пока не сообщается.

В декабре газета The Guardian выбрала 50 самых ожидаемых фильмов 2019 года. В тройку лидеров рейтинга вошли «Жадность» Майкла Уинтерботтома, «Аммонит» Френсиса Ли и «Sorry We Missed You» Кена Лоуча.

РАЙАН РЕЙНОЛЬДС ПОМИРИЛСЯ С ХЬЮ ДЖЕКМАНОМ



Актер Райан Рейнольдс рассказал о временном перемирении со своим коллегой Хью Джекманом. Рейнольдс опубликовал соответствующий пост в Twitter.

По словам актера, причиной примирения стало участие в рекламной кампании предприятия Джекмана. «Я и Хью Джекман заключаем мир. В качестве жеста доброй воли

я намерен создать прекрасную рекламу для его сети кафе Laughing Man Coffee. Не могу дождаться начала работы», — написал Рейнольдс под постом и выложил фотографию, на которой пожимает руку Джекману.

Противостояние актеров продолжается уже несколько лет. В фильмах Рейнольдс в образе Дэдпула не раз высмеивал своего оппонента и его героя из киновселенной «Люди Икс» — Россомаха.

Ранее Хью Джекман и Джейк Джилленхол разыграли Рейнольдса и попросили его прийти на вечеринку в рождественском свитере, в то время как все остальные появились в повседневной одежде.

АЛЬФОНСО КУАРОН СТАЛ ЛУЧШИМ

Американская Гильдия режиссеров (DGA) раздала свои призы. Лучшим режиссером полнометражного фильма стал Альфонсо Куарон («Рома»). Это уже вторая его премия Гильдии режиссеров, первая была за «Гравитацию», за которую Куарон также получил режиссерский «Оскар».

В прошлом году Гильдия режиссеров отмечала Гильермо дель Торо за «Форму воды», которая затем стала триумфатором «Оскара».

Лучшим дебютантом стал Бо Бёрнэм с картиной «Восьмой класс». В категории режиссеров драмати-



ческих сериалов победу одержал Адам Маккей, работавший над проектом «Наследники», комедийных — Билл Хейдер («Барри»).

За работу над мини-сериалом отметили Бена Стиллера с его проектом «Побег из тюрьмы Даннемора».

«ЧЕЛОВЕК-ПАУК: ЧЕРЕЗ ВСЕЛЕННЫЕ» СТАЛ ТРИУМФАТОРОМ

Международная ассоциация анимационного кино объявила лауреатов своей ежегодной премии «Энни» (Annie award). Триумфатором церемонии, прошедшей в Лос-Анджелесе, стал мультфильм Sony Pictures «Человек-паук: Через вселенные».

В главной номинации — «лучший полнометражный анимационный фильм» — он обошел «Диких предков», «Суперсемейку 2», «Остров собак» и «Ральфа против

интернета». Кроме того, «Человек-Паук» отмечен в категориях «режиссерская работа», «сценарий», «анимация персонажей», «дизайн персонажей», «работа художника-постановщика» и «монтаж».

Лучшим независимым полнометражным фильмом стала «Мир из будущего» Мамору Хосоды. В категории «короткого метра» победу одержали «Выходные», также номинированные на премию «Оскар».

АНДРЕЮ ГРАДОВУ ИСПОЛНИЛОСЬ 65 ЛЕТ

Российский актер Андрей Градов 29 января отметил 65-летие.

Андрей Градов родился в Москве в семье актера, поэта, переводчика, драматурга Петра Градова и Изида Максимовой-Кошкинской. Мать Андрея погибла в автокатастрофе, когда ему было всего 9 лет. Его воспитывали ее родители — первый чувашский актер и режиссер, организатор чувашского профессионального театра Иоаким Степанович Максимов-Кошкинский (1893-1975) и первая чувашская киноактриса Тая Юн (1903-1977).

В 1974 году Градов окончил Щукинское театральное училище, с 1977 года снимается в кино и на телевидении. В числе его первых ролей работы в фильмах «Сказка как сказка», «Место встречи изменить нельзя»,



«Точка отсчета», «Петля Ориона». Известность Градову принесла роль молодого журналиста Евгения Масловского в ленте «Берегите женщин».

Ваш любимый сканворд

Мнение критика	Ц" в ЦУП	Тяжелый кавалерист	Частица света	Нога Барбоса	Ее бог сотворил	Делец	Дудка охотника			
				Рай		Кукольн. театр				
Попрыгунья...	Ед. яркости			Смущается, как красна...						
Скорость	Чеботы		Оболочка зерна				Шапка снеговика			
				Туманная дымка						
Большая ящерица										
Эгей для Эгейского моря	Остановка в речи	Связаны для ног	На нем жарят шашлык					Белодорожка	Житель Аляски	Ящик из бересты
"Вечер" Эллинов								Фильм "Луна..."		
...Бююэль								Около Сочи		
		"Багаж" предков		Кусковой сахар				Суп из грудинки		
Плебисцит	Кролик из цилиндра	Все в порядке	Попросить денег в...	Убежище зверя	Человек для комара	В нем — серга				
				Высшее военное ведомство						
1		Хрупкий на морозе металл			Реки Тигр и...	"Горе от ума", генерал	Корабль Ясона	Валюта не хуже доллара		
			Накинутый на вола хомут	Кутюрье						
				Шоу Ма-слякова						
"Дрессировщик" кобры	"Гараж", актер	"Яма" в памяти				Крыша над головой				
			Искривление	Триколор			Служебная порода собак			
				Ценная рыба						
Часть домны	Декоративный бульдог	Антипод мажора				Китайская редька				
		Дружина								
Стужа				Шкварки			Ты и ты, двое	Икона — святой...		
Поленья				Жанр яп. театра						
			Давящий груз			Ученик Сократа				
	Любит родину									
	Дума				Стихи Омара Хайяма					
			Боковая стенка корабля			Яхта с косыми парусами				



Надежное плечо

Как бы сильно мужчина не уверял женщину в своих чувствах, грош цена его словам, если он не готов в трудную минуту подставить любимой крепкое надежное плечо. Очень жаль, что иногда это понимание приходит слишком поздно...

Когда Насте было шесть лет, папа впервые взял ее в поход. Мама была против этой затеи и на заверения мужа Степана, что его приятель и бесценный товарищ в походах Олег тоже пойдет с ребенком, возразила:

- У Олега сын, а не дочь. К тому же, его Виталику уже восемь лет.

- Мальчик, девочка - какая разница? - недоумевал Степан. - В походе все мы просто товарищи.

И добился-таки своего: они с Настей, Олегом и его сыном Виталиком совершили вылазку на природу с ночевкой в палатках. И в первом же походе выяснилось, что Настя, внешне так похожая на маму, характером и страстями пошла в отца: моментально влюбилась в раздолье природы средней полосы, в упоительную тишину леса и в романтику вечерних посиделок у костра.

ДРУЖБА ПО НАСЛЕДСТВУ

Степан и Олег дружили с детства. Их отцы служили в одной приграничной части, не один раз вместе смотрели в лицо опасностям, не один раз друг друга выручали. Условились сыновей своих в честь друг друга назвать и передать им крепкую отцовскую дружбу. Поэтому, маленькие Степан Олегович и Олег Степанович были не разлей вода. И во взрослой жизни они оставались дружны: вместе учились в нефтегазовом колледже, вместе работали - летали в командировки на Крайний Север. И каждое лето обязательно отправлялись вместе в поход на денек-другой.

Дети их познакомились в раннем возрасте. В первом общем походе Виталик поглядывал на Настю сверху вниз: все-таки девочка, к тому же, на два года младше. А потом понял, что она не боится ноч-

ного леса, не ноет, что устала от долгой ходьбы, и сказал:

- Ты, Настя, хоть и девочка, а дружить с тобой можно.

Виталик и Настя были не так дружны, как отцы: все-таки жили в разных районах города. Семья Виталика - в спальном, застроенном многоэтажками, семья Насти - в коттеджном поселке на окраине города. Но когда первоклассницу Настю начал задирать мальчишка из параллельного класса, Виталик на трех автобусах с пересадкой проехал почти через весь город, чтобы поставить обидчика на место. А Насте потом сказал:

- Кто ж тебя, такую мелкую, кроме меня защитит?

Отцы их в это время как раз находились на вахте, так что, прав был Виталик - не на кого Насте было надеяться, кроме как на него.

Степан и Олег приятельским отношениям своих детей нарадоваться не могли, а когда они уже были подростками, отцы подшучивали, что еще несколько лет, и породнятся две семьи. Но пережить эти «несколько лет» им было не суждено... Самолет, на котором они летели на работу, попал в февральскую пургу и рухнул. Никому из находившихся на борту спастись не удалось. Насте тогда было шестнадцать лет, Виталику - восемнадцать, он учился на первом курсе нефтегазового колледжа в соседнем городе.

В день похорон валил снег, как будто пурга, унесшая жизни Степана и Олега, пришла с ними проститься.

На следующий день, ни свет ни заря, Виталик пришел к Насте. В руках он держал большую лопату.

- Снег пришел вам почистить, - объяснил парень открывшей дверь Насте.

- Кто же теперь тебе поможет кроме меня?

После похорон мать уговаривала Виталика поменять колледж, выбрать себе другую, не связанную с дальними командировками профессию. Но парень упрямылся:

- Хочу быть как папа.

В ПОХОД!

С Настей Виталик общался в социальных сетях. И то не слишком часто, раза два в неделю перебрасывались вроде бы ничего не значащими «Привет!» и «Как дела?». Виталик продолжал звать Настю мелкой - за рост метр шестьдесят, и она на это милое прозвище не обижалась.

Летом Виталик приехал в родной город на каникулы. И на следующий же день предложил Насте:

- Мелкая, давай в поход махнем?

За то лето они с Виталиком триж-

ды выбирались на природу. Осенью парень снова уехал в колледж, да и Настя налегала на учебники, ведь она перешла уже в одиннадцатый класс.

А у Виталика меж тем появилась девушка Маша, с которой они вместе учились. Настя узнала об этом одна из первых: пассия друга детства прислала ей гневное сообщение с требованием объяснить, почему же они с Виталиком так часто общаются. Вскоре парень сам узнал о детективных изысканиях Маши, нашел нужные слова, чтобы успокоить ее. Они встречались весь учебный год, летом Виталик привез Машу в родной город - познакомиться с мамой. О серьезных намерениях парня говорило и то, что он позвал Машу в поход вместе с ним и Настей.

Вот только Маше этот незатейливый и суровый отдых пришелся не по душе. Она вздрагивала при виде каждого жучка, жаловалась, что спать в палатке холодно и неудобно. Больше в то лето на природу они не выбирались. А осенью Виталик с Машей расстались. Парень написал об этом Насте.

- Надеюсь, это не из-за меня? - встревожилась Настя.

- Нет. Мы просто слишком разные, - ответил Виталик.

Настя к тому моменту жила и училась в Москве. Время от времени ей писали и звонили сменяющие друг друга девушки Виталика, и каждая добивалась от Насти признания, какие же на самом деле отношения связывают их с Виталиком. Настя к подобным расспросам относилась с юмором, свылась с мыслью, что в бескорыстную дружбу между мужчиной и женщиной мало кто верит. Ничуть их отношения не изменились, когда Виталик получил диплом и стал работать на Севере, как их отцы когда-то. Но все пошло кувирком, когда в Настинной жизни появился Валера.

ПРИНЦ БЕЗ КОРОЛЕВСТВА

Валера приехал в Москву из Беларуси, отучился на инженера и работал продавцом-консультантом в магазине электроники. Там они с Настей и познакомились - девушка выбирала себе ноутбук. Обходительный продавец-блондин с белозубой улыбкой покорила ее с первого взгляда.

О том, что у нее есть друг детства, Настя рассказала Валере почти сразу. Мечтала их познакомить, дружескую переписку возлюбленному показывала, ведь скрывать ей было нечего. Но Валера Виталика заочно невзлюбил:

- Я думаю, ты ему нравишься. Не верю я в вашу дружбу.

Настя обижалась, объясняла,

что они с Виталиком даже не друзья, а родственники почти:

- У нас дедушки дружили, и папы дружили!

Но потом все равно прощала Валере эти сцены ревности, потому, что любила... Другу детства писать она перестала, а на его сообщения отвечала через раз: не хотела злить Валеру. А через год и вовсе общение с Виталиком сошло на «нет».

Кроме ревности был у Валеры еще один недостаток - это лень. Ему лень было менять работу на более оплачиваемую, лень проходить корпоративное обучение, чтобы стать управляющим магазина. В то время как Настя, вдохновленная отрывками чужой обеспеченной жизни, мелькавшей то из окна дорогого автомобиля, то из витрины европейского бутика, мечтала и о собственной квартире, и о поездках на курорты дважды в год, и о хорошей машине. Мечта о квартире начала сбываться: Настя оформила ипотеку, ради первоначального взноса ей пришлось взять кредит. Но девушку финансовые обязательства не пугали, она к тому моменту уже окончила институт, работала и получала втрое больше Валеры. «Ну и что, что он не карьерист, - успокаивала себя Настя. - Зато любит меня».

Любить-то ее Валера, возможно, и любил, но вот замуж не звал. И даже когда Настя забеременела, предложение ей не сделал.

«ТЫ МНЕ НИКТО»

Рождение дочки Анечки стало для Насти счастливым событием в жизни. Валера, впервые взяв на руки дочь, проворчал:

- Расходов теперь не оберешься...

До выхода в декрет Настя успела отложить небольшую сумму. К тому же, Валера работал, да и пособие по уходу за ребенком платили - прожить можно было. Чуть позже Настя планировала продолжить работать - для начала из дома. Но Валера оказался прав: с рождением ребенка и расходы увеличились: смеси, подгузники, одежда, походы к врачам - как известно, хорошему специалисту надо платить... Новоиспеченная мама понимала, что не рассчитала свои силы. Она сэкономила, как могла, чтобы вовремя вносить платежи по ипотеке. Когда накопились долги за квартплату за два месяца, Настя встревожилась. А когда получила смс от банка с предупреждением, что платеж по ипотеке просрочен, расплакалась от страха за будущее.

Анечке было уже десять месяцев, от финансовой подушки безопасности Насти к тому времени не

осталось и следа. Последние пару месяцев платежи по ипотеке вносил Валера с собственной зарплатой. А потом вдруг перестал. Встречая его с работы, Настя прокручивала в голове разные мысли: его сократили, урезали зарплату... Но когда она задала прямой вопрос вернувшемуся с работы Валере, то получила еще более прямой ответ:

- Мне надоело платить за твою квартиру.

Полчаса взаимных претензий, и Валера ушел, заявив, что Настя ему - никто.

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

Еще неделю девушка жила с надеждой в душе: вдруг Валера одумается, вернется? Но он не вернулся и даже не позвонил. Зато каждый день звонили из банка, грозили, что подадут в суд и выселят Настю с ребенком из ипотечной квартиры. Беспокоить маму своими проблемами Насте не хотелось: та в последнее время жаловалась на сердце. «Кто же теперь тебе поможет кроме меня, мелкая?» - вспомнились ей слова друга детства. И, преодолевая стыд, Настя позвонила Виталику.

- Не паникуй, - скомандовал ей Виталик через пару минут. Не упрекнул подругу в том, что долго о нем не вспоминала, а теперь, когда попала в беду, позвонила. - Сходи в банк, попроси отсрочку на два-три месяца. Ты можешь переехать на время к маме, квартиру свою сдавать и выплачивать за счет этих денег ипотеку.

Теперь проблема, казавшаяся Насте нерешаемой, растаяла под натиском аргументов Виталика. Они проболтали больше часа, Настя узнала, что друг успел жениться и стать отцом, его дочке Вике было полтора года.

Девочек своих они познакомил, когда Настя, последовав совету Виталика, сдала квартиру и переехала на время к маме. Жена Виталика Алена показалась ей очень милой, Настя быстро поняла, что теперь у нее будет и друг, и подруга.

- Вот я тебя еще замуж выдам, мелкая, и тогда буду спокоен, - приговаривал Виталик.

- Замуж? - улыбнулась Настя. - Я не против!

- Только обещаешь! - шутливо ворчала на мужа Алена. - Вот возьми и познакомь с Кириллом. Тем более, что недавно он сам спрашивал тебя, что это за девушка в твоих друзьях - понравилась Настя ему, точно говорю!

Настя смеялась, а в душе пообещала себе, что как бы сильно она ни влюбилась, никому не позволит отнять у нее проверенную дружбу.



Ребенка обижают в садике КАК УЗНАТЬ?

Проблемы есть почти в любом коллективе, и не каждый взрослый способен с ними справиться. Что уж говорить о маленьком ребенке? Задача родителей - вовремя узнать, что малыш кто-то обижает, даже если он сам об этом не говорит.

Если ваше чадо вдруг пожаловалось, что его обидели, не спешите бежать разбираться. Задайте наводящие вопросы, разберитесь в деталях, выясните, что произошло. Возможно, ребенок очень впечатлительный и приревновал Машу за то, что она ушла играть с Сашей. Или обиделся на воспитательницу за то, что та не ему первому налила компот.

Но, что делать, если по характеру ваш малыш - молчун, из которого и слова не вытянешь? Как вовремя узнать, что вашего ребенка кто-то обидел? Психологи называют несколько признаков, по которым можно определить, что с общением в саду есть проблемы.

ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ

1 Ребенок вдруг перестал посещать сад с радостью. По утрам устраивает истерики, просит оставить его дома. Есть вероятность, что малыш пережил в саду унижение. Может быть, его выставили перед группой и сказали: «Посмотрите, какие грязные у Миши руки! Как тебе не стыдно так ходить?» - или пристыдили во время занятий: «Все уже давно выучили цифры, только он не знает!»

2 Общительный ранее малыш стал замкнутым. Он охотно

разговаривает на разные темы, но когда речь заходит о детском садике, сразу замолкает. Возможно, имеет место агрессия со стороны воспитателя. Для любого ребенка взрослый - авторитет, и он сам не может дать правильную оценку его действиям, даже мысли не допускает, что на взрослого можно пожаловаться.

3 Ребенок придумывает себе болезни, чтобы не посещать сад. Очевидно, что микроклимат в детском коллективе изменился. Он не может всегда быть постоянным и благоприятным. Все дети время от времени жалуются на горло или болящую ножку, чтобы прогулять занятия. Но если период нежелания ребенка идти в сад затягивается, то это сигнал о наличии конкретной проблемы.

4 У малыша появилась нервозность, нарушен сон: стало трудно укладывать его вечером. Явный признак давления в коллективе, скорее всего, со стороны воспитателя. Например, ребенка заставляют есть манную кашу, которую он ненавидит. Или наказывают малыша за излишнюю активность - заставляют сидеть на стульчике, в то время как другие дети играют.

5 У ребенка вдруг обнаружилась аллергия, он стал часто простужать-

ся. Психосоматические проявления свидетельствуют о наличии какой-то серьезной проблемы. Если в семье все в порядке, то проблему следует искать в детском саду. Например, воспитатель утром улыбается родителям, а к вечеру устает и начинает срываться на детей. Сознание малыша этого не замечает (взрослый всегда прав), а вот подсознание считает мельчайшую агрессию и просит защиты.

6 Ребенок говорит, что воспитатель «злая» или что его товарищ по группе «дурак». Дети очень ранимы, склонны воспринимать все на свой счет, и любят поворчать. Но не всегда стоит пропускать их слова мимо ушей. Иногда это сигнал о психологическом насилии, которое испытывает ваш ребенок со стороны взрослых или сверстников в саду. Например, кто-то из мальчишек может его постоянно задиравать, пинать или отбирать игрушки.

7 Появился энурез во время дневного сна в саду или ночью дома. Вы можете с удивлением для себя обнаружить, например, такой факт, что воспитатель не разрешает детям вставать во время дневного сна, запрещает ходить в туалет.

ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Даже если вы уверены, что у вашего малыша все в порядке и никаких перечисленных признаков не обнаружили, все равно нужно периодически прощупывать почву. Каждый вечер, забирая ребенка из сада, задавайте вопросы: «Как прошел твой день? Чем занимались?» Дома предложите ребенку поиграть в сад. Пусть он будет воспитателем, а игрушки - детьми. Спровоцируйте конфликтную ситуацию - зайка подрался с мишкой или собачка запачкала одежду на прогулке. Проследите, как на это отреагирует ребенок-«воспитатель».

Все дети в младшем дошкольном возрасте охотно рисуют. Попросите сына или дочь изобразить на бумаге сад. Пусть он прокомментирует рисунок. Какая воспитательница? Почему? Чем заняты дети? А каким и где ребенок нарисовал себя? Расспросите его об этом.

Вместо чтения книжки перед сном предложите ребенку придумать сказку о малыше (того же пола, что и ваш), который пошел в сад. Что там с ним происходит? Какие эмоции он испытывает?

Такая простая домашняя психотерапия не только подскажет вам о наличии проблемы, но и поможет ребенку выплеснуть негативные эмоции, которые он не всегда осознает и может озвучить.

Не хочу быть сильной женщиной

Я всегда считала себя сильной и никого не просила о помощи - так уж меня воспитали. Мужчинам нравилось в отношениях со мной то, что я «не такая, как все женщины»: не плачусь в жилетку, сама таскаю тяжелые сумки и собираю шкаф. Когда я рассказывала очередному поклоннику, что мне задержали зарплату и я уже неделю ем одни макароны, он только сочувственно молчал. И так было со всеми мужчинами. Я считала это нормальным... почему-то.

Но недавно меня осенило. Я просто сидела дома, читала книгу и вдруг поняла: это не я молодец, а просто другим людям нет до меня дела. Ведь в трудной ситуации ни один человек, кого я считала близким, не позаботился обо мне. Нужно что-то менять в этой жизни. Я больше не хочу быть сильной женщиной! Надеюсь, у меня получится измениться.

Мария С.



Дареному коню в зубы не смотрят?

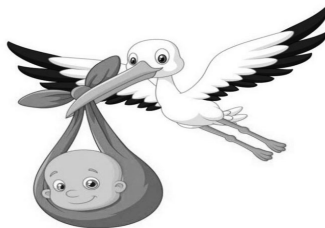
Удивляюсь я вам, женщины! Моя сестра в начале отношений ляпнула ухажеру: «Я не принимаю дорогие подарки от мужчин». Так что, на день рождения получила в подарок от него электронную книгу со словами: «Не волнуясь, она б/у». Сестра расстроилась, и, видимо, молодой человек заметил это и поспешил оправдаться: «На самом деле книга новая! Но я ее не покупал, просто маме подарили, а ей не нужна электронная книга, она любит бумажные». Спустя пару недель выяснилось, что книга дорогая и была куплена специально для нее. Просто ухажер боялся, что такой подарок она не примет. Эх, женщины, любите вы все усложнять. Кстати, у меня есть еще две знакомые, которые поступают точно так же, как и моя сестра. Не понимаю, зачем ставить мужчин в неловкое положение? Дамы, одумайтесь! Мы любим радовать вас!

Георгий.

Молоко за вредность

Когда моей кузине было четыре года, ее отец работал на заводе. И, как это раньше было принято, ему давали молоко за вредность. Кузина, вспоминая то время, рассказывала, что была уверена: отцу дают молоко, потому что он вредный. Она думала, что папа плохо себя ведет на заводе и не слушается начальника. А чтобы его задобрить, директор дарит ему молоко. Все-таки детская логика - забавная штука. Но, что-то в этом есть, правда?

Юлия Князева.



Вот это сюрприз!

В прошлом году мы провели новогоднюю ночь в роддоме. У подруги отошли воды прямо перед боем курантов. Мы быстро разложили еду по контейнерам, взяли одноразовую посуду и поехали в приемное отделение роддома. Удивительно, но в холле уже праздновали Новый год такие же счастливицы, как и мы. Пока не начались сильные схватки, подруга была с нами. Встретили Новый год вместе, и она ушла рожать. А мы с новыми друзьями продолжили гулять. Это была самая необычная встреча Нового года. Такое точно не забыть! И что самое невероятное - мне понравилось.

Маргарита Потапова.

Сделал доброе дело - гуляй смело!

Сосед, когда закупается в магазине на неделю и стоит в очереди в кассу с большой тележкой, всегда смотрит, кто занимает очередь за ним. Если у человека в руках какая-то мелочь например, упаковка чая и шоколад, он обязательно предлагает ему пройти вперед. Когда я спросила его, зачем это делать, сосед ответил: «Люди всегда радуются, когда я их пропускаю. А мне ведь ничего не стоит подождать лишнюю минуту».

Невольно задумалась и поняла, что совершать добрые поступки - не так уж и сложно и вовсе не обязательно делать что-то глобальное. Иногда даже мелочь способна заставить человека улыбнуться.

Пожалуй, сосед преподал мне очень хороший урок. Я решила взять на заметку его способ делать добро. Надеюсь, что кто-нибудь возьмет пример с меня, и цепочка добрых дел не оборвется.

Елена Цветкова.

Из нашей почты



Мне попался альфонс? Кошмар!

Милая «Подруга»! Несколько месяцев назад я познакомилась с мужчиной. Сначала никаких нареканий к нему не было, а в последнее время он стал вести себя как альфонс. Но, может, я ошибаюсь?..

ПОДРУГА: В представлении большинства альфонсы - это накачанные красавцы-мужчины, которые привыкли жить за счет богатых женщин. Однако, чаще встречается другой тип - «бытовой альфонс». Он может не блистать красотой, а женщина рядом с ним - не быть миллионершей. Это всегo-навсего человек, который предпочитает, чтобы его обеспечивал кто-то другой.

В целом, альфонсы обычно прокалываются уже в первые месяцы отношений. Если они сначала и платят за себя, то потом начинают вдруг забывать наличные, копить на машину, отдавать кредиты, находить другие отговорки, чтобы не тратить деньги. При этом, не отказываются ходить за чужой счет в кафе, театры, ужинать в гостях.

Вычислить альфонса легко! Все, что для этого нужно, - снять розо-

вые очки. Влюбленная дама думает: вот заплачу его кредит, дам ему в долг, куплю новые ботинки - он оценит мои душевные порывы и станет любить меня еще больше! Но как только женщина начинает трезво смотреть на вещи, ей все становится очевидным. Предложите возлюбленному сходить в ресторан, в театр, заказать еду на дом, спровоцируйте любую ситуацию, в которой он должен что-то купить не для себя - например, букет цветов вашей подруге (предположим, вы идете вместе в гости). Посмотрите, как он расплывается - спокойно или нехотя, вздыхая и сокрушаясь, что сейчас так сложно это сделать. Если сомневаетесь в собственной объективности, обратитесь за помощью к знакомым, которым доверяете, попросите наблюдать за вашим возлюбленным в разных ситуациях.

Ольга А.

Как избавиться от хлама?

Милая «Подруга»! Друзья и подруги заявляют наперебой: пора прощаться со старыми вещами! А я не могу выкинуть ни одной... Как быть в такой ситуации?

ПОДРУГА: Есть люди, которые регулярно очищают пространство вокруг себя, но есть и те, кто чувствует себя комфортно среди обилия дорогих сердцу вещей. Если вы относитесь к последней категории, не пытайтесь избавляться от хлама только потому, что так делают друзья. Я посоветовала бы вам разумно относиться ко всем своим вещам. Определите для себя список предметов, без которых не можете остаться в связи с воспоминаниями, например. Остальные разберите и выбросьте те, которые не работа-

ют, сломаны. Рабочие, но не использующиеся в течение нескольких лет предметы, попробуйте раздать. Не вышло - соберите в отдельную коробку и выставите на улицу. Желаящие забрать найдутся. Когда мешки с предметами на выброс собраны, не держите их дома. А главное, после первой подобной практики постарайтесь отследить собственные ощущения. Возникла ли у вас легкость? Появилось ли чувство свободы? Если ответы положительные, можете продолжать разумно очищать пространство вокруг себя.

Надежда Смирнова.

Теперь

я мать-одиночка

Милая «Подруга»! Мне 29 лет, я не замужем. Год назад встретила мужчину, забеременела от него. Поставила будущего папу в известность, но он не поверил, что это его ребенок, и не выходит на связь. Статус матери-одиночки меня пугает...

Алена Е.

ПОДРУГА: Сейчас вы в растерянности. Все, что вам нужно, - внутренне принять тот факт, что ваш статус изменился. Это раньше вы были свободной птицей, а теперь вместе с вами будет ребенок. Более того, в этой жизни он будет рассчитывать на вас, так как отец на данный момент от него отказывается.



Сядьте и в спокойной обстановке продумайте, какой теперь будет ваша жизнь. Что в ней придется поменять, что улучшить, а про что забыть. Принятие - мощная психологическая практика! Не думайте о том, что могло бы быть, если бы сейчас вы не были беременны.

Начните заниматься подготовкой к рождению ребенка. Почитайте специализированную литературу для будущих мам. Одним словом, проникнитесь идеей о том, что внутри вас растет настоящее чудо, и вы должны сделать все возможное, чтобы малыш был счастлив.

Интересный вопрос

Почему розовый - цвет девочек, а голубой - мальчиков?

Теорий о том, почему мальчиков обычно одевают в голубую одежду, а девочек в розовую, множество!

Самая простая заключается в том, что мальчиков находили в голубоватой капусте. А девочек отыскивали в цветочных бутонах розового цвета.

По другой легенде, если в семье рождался будущий мужчина, это становилось предметом гордости. Чтобы ребенка мужского пола никто не сглазил, его одевали в голубые одежды. А вот девочки злым духам были неинтересны, так что долгое время их вообще не ассоциировали с конкретным цветом. Но потом появился розовый - красивый и нежный оттенок. Поистине женский!

К двадцати восьми годам я практически смирилась с тем, что навсегда останусь одинокой. Подруги выходили замуж, рожали детей, а в моей личной жизни царил штиль. Но я не подвала вида, что меня затаившееся одиночество тревожит. На расспросы родственников и знакомых, когда же замуж, я отшучивалась. Вечера заполняла досугом: ходила в кино, в спортзал, завела кота Семена. Но все-таки мечтала о том, чтобы дома меня ждал кто-то еще - заботливый, надежный и понимающий.

Максим с первого взгляда показался мне таким. Познакомились мы вечером, когда я возвращалась с работы. Пока ехала в автобусе, пошел дождь. Зонт я оставила в офисе, а от остановки до моего дома - пятнадцать минут быстрым шагом, успеешь вымокнуть до нитки. Вместе со мной из автобуса вышел мужчина лет тридцати пяти с наметившейся лысиной в курчавых волосах и бездонными синими глазами. Он распахнул большой черный зонт и, увидев, что я замешкалась, предложил проводить до дома - так мы и познакомились. Выяснилось, что Максим снимает квартиру в соседнем доме, в наш район он переехал недавно - после развода с женой.

Через две недели после знакомства Максим признался мне в любви, а через три - предложил жить вместе. Я, разумеется, согласилась, и Максим переехал ко мне.

Два месяца я купалась в эйфории. В разговоре с коллегами норовила вставить: «А вот мой муж...» Формально мужем Максим мне не был, но эти тонкости не тревожили, ведь я впервые в жизни жила с мужчиной и наслаждалась новым статусом.

Однако Максиму получать удовольствие от жизни кое-что мешало. Одним тихим семейным вечером он попросил меня избавиться от Семена: шерсть от кота по всей квартире и шума много - по ночам, видите ли, кот бегать иногда изволит. Я ужаснулась, ведь бросить Семена - это предательство. Но потом рассудила, что между любимым мужчиной и котом стоит выбрать мужчину, потому что семья - главное в жизни. А Семена я отвезла к маме: убедила свою совесть, что коту там будет лучше.

Еще через пару месяцев Максиму вдруг престало нравиться то, что я хожу в спортзал.

- Я ревную, там много мужчин. Они наверняка на тебя засматриваются, - заявил любимый.

И я забросила спорт, хотя мне не хотелось этого делать. Утешала себя: Максим меня ревнует, а значит, точно любит. Решила заниматься дома. Однажды одна из приятельниц, с которой мы вместе ходили в



РАБЫНЯ ПО ДОБРОЙ ВОЛЕ

Когда любовь кружит голову, мы забываем обо всем остальном. Однако один человек не должен заменять другому весь мир, иначе недолго потерять себя...

спортзал, полушутя упрекнула меня в лени - мол, абонемент пылится, а я дома сижу. И Максим тут же заявил, что с такими друзьями и врагов не нужно. Другая моя подруга, как ему показалось, подозрительно часто звала меня сходить куда-то вдвоем. У третьей муж слишком громко смеялся и без конца травил байки о рыбалке, а Максиму их слушать не нравилось. Так, одна за другой мои подруги оказались Максиму неугодными, и я практически перестала с ними общаться. А когда мама сказала мне, что ей кажется, будто я теряю себя, Максим и на нее ополчился. Говорил, что мама настраивает меня против него. В угоду любимому я сократила общение с мамой до телефонных звонков. Думала, что любовь стоит жертв, и готова была в жертву принести что угодно. Так через два года совместной жизни мой мир сосредоточился исключительно вокруг Максима, я стала его рабыней. Все для него, ради него и во имя него. К счастью, эйфория влюбленности постепенно стала проходить, и я неожиданно задумалась: не слишком ли многим поступилась ради пресловутой семейной жизни? К слову, предложение руки и сердца от Максима я так и не получила.

Однажды мы поехали в торговый центр и столкнулись там с невысокой блондинкой, которая держала за руку мальчика лет семи. Блондинка

улыбнулась, Максим покраснел и увел меня. А уже дома, сдавшись под натиском моих вопросов, он признался, что блондинка - его бывшая жена, а мальчик - их сын. Прожить с человеком два года и случайно узнать, что у него есть ребенок, которым он не интересуется, - это потрясение. В ту ночь я плохо спала. Мне снилось, что я родила сына. Младенец в моем сне постоянно кричал, а Максим жаловался, что сын ему мешает и просил «избавиться» от ребенка. Самое страшное, что сон этот вполне мог стать вещим, ведь Максим был уверен, что в системе моих ценностей есть место только для него. Я же поняла, что жить одними интересами мужчины не могу, и выставила Максима. Жалела в тот момент, что не решилась на этот шаг раньше...

Кота я тут же у мамы забрала. Решила: уж лучше прослать сумасшедшей кошатницей и старой девой, чем бросить свою жизнь к ногам другого человека, пусть даже любимого. И с мамой, и с подругами я со временем наладила прежние отношения, опять стала заниматься в спортзале. Устроить личную жизнь и не мечтала, но всего через полгода после расставания с Максимом познакомилась с другим мужчиной. Вовка принимает меня такой, какая я есть: с линяющим котом, неидеальными подружками и строгой мамой. И теперь я знаю точно: с любимым и любящим человеком должно быть легко. Компромиссы нужны, но если кто-то ломает тебя, вынуждает идти против собственной воли, то это и не любовь вовсе, а просто эгоизм.

Мои подруги оказались Максиму неугодными, и я перестала с ними видеться. А потом, по его просьбе, сократила общение с мамой. Любимый стал центром Вселенной.

Алла Митрофанова.



(Продолжение)

ГЛАВА 51

В ожидании Мередит Мэтт нетерпеливо мерил шагами вестибюль. Она появилась только к семи, опоздав на полчаса. Мэтт рывком распахнул дверь, сжал ее в объятиях и разъяренно прошипел.

— Черт возьми, если намереваешься опаздывать каждый раз, да еще торчать в таких местах, где подложены бомбы, предупреждай, по крайней мере, что с тобой все в порядке!

Он чуть отстранил Мередит, намереваясь хорошенько ее встряхнуть, но тут же пожалел о своем взрыве, охвативший угрызениями совести. Она выглядела совершенно измученной.

— Прости, — шепнула она. — Просто не подумала, что ты будешь так волноваться.

— У меня, видимо, слишком разыгрывается воображение, когда речь идет о тебе, — вздохнул Мэтт, улыбаясь, чтобы смягчить резкость приветствия, и повел ее в гостиную, самую уютную комнату, откуда открывался впечатляющий вид на панораму города.

— Я почти весь остаток дня провела в полицейском участке, — объяснила Мередит, усаживаясь на кожаном диване, — хотела дать им информацию, которая могла бы оказаться полезной. А когда приехала домой, чтобы переодеться и ехать сюда, позвонил Паркер, и мы почти час проговорили.

Мередит смолкла, вспоминая последнюю беседу с Паркером. Никто из них не упомянул о ночи, проведенной Паркером в квартире Лайзы. По натуре Паркер не был лгуном, и именно это уклончивое молчание убедило Мередит, что отношения его и Лайзы отнюдь нельзя назвать платоническими. Как странно, что между этими людьми, обычно не выносившими друг друга, что-то есть! Но у Мередит не было обиды на них.

Перед тем как повесить трубку, Паркер пожелал ей счастья таким многозначительно-встревоженным тоном, словно очень сомневался в том, что она будет счастлива с Мэттом. О самом Мэтте он почти не говорил, если не считая того, что жалеет о драке.

— Единственное, о чем я жалею еще



больше, — сухо заключил он, — что промахнулся.

Остаток времени они говорили только о делах. Очнувшись от раздумий, Мередит сказала:

— Прости, что отвлеклась. Просто кошмарный день, с начала до конца.

— Хочешь рассказать обо всем?

Мередит взглянула на него, в который раз потрясенная аурой спокойной властности, абсолютной уверенности в себе, окружавшей его. Даже одетый в простые темные брюки с белой сорочкой, распахнутой у ворота, с рукавами, закатанными до локтей, Мэтью Фаррел положительно излучал несгибаемую силу и мощь, отраженные в каждой черточке его лица.

И все же, думала она с невольной улыбкой, в постели она может заставить этого сильного мужчину стонать от желания и сжимать ее в объятиях с отчаянно-жгучей страстью. Как хорошо сознавать это! Какое счастье любить его и быть им любимой!

Его вопрос вернул ее к менее приятным мыслям.

— Может, тебе лучше постараться забыть об этом дне?

— Я чувствую себя виноватой в том, что обременяю тебя своими проблемами, — вздохнула Мередит, потому что как никогда нуждалась в его совете и ободрении. Губы Мэтта вздрогнули, и в голосе послышались бархатно-чувственные нотки.

— Да я ночи напролет лежу без сна и только мечтаю о той минуте, когда ты снова надумаешь взвалить на меня все, что тебя обременяет.

Он разглядел предательские ответные искорки в ее глазах, улыбнулся и, не пытаясь снова отвлечь ее, предложил:

— Давай все же послушаем, как прошел день.

— Собственно говоря, итог можно подвести в нескольких словах, — вздохнула она, подбирая под себя ноги. — И самое неприятное то, что акции упали на три пункта.

— Они снова поднимутся, как только об угрозе взрыва все забудут, — заверил Мэтт.

Мередит, кивнув, продолжала:

— Утром звонил председатель совета директоров. Они требуют от меня объяснения насчет субботней ночи. Я как раз говорила с ним, когда сообщили о первой бомбе, поэтому мы так и не закончили разговор.

— История с бомбами на некоторое время отвлечет их.

Сделав слабую попытку пошутить, Мередит добавила:

— Думаю, все-таки нет хуже без добра. Отводя глаза от пристального взгляда Мэтта, она посмотрела в окно.

— Что еще тебя тревожит?

По настойчивому тону было очевидно, что Мэтт прекрасно проник в ее настроение и твердо намеревался узнать причину волнения Мередит. Вне себя от смущения, Мередит тихо спросила:

— Не можешь ты подождать еще немного, пока я смогу занять деньги на

покупку хаустонского участка? Паркер нашел нам другого кредитора, но сегодня, когда этот банкир услышал о бомбах, позвонил Паркеру и отказался от сделки. Говорит, что желает выждать и посмотреть, как пойдут дела у «Бенкрофт» месяца через два.

— Со стороны Рейнолдса было крайне благородно вывалить на тебя сегодня еще и это, — язвительно заметил Мэтт.

— Он позвонил, чтобы убедиться, что все в порядке, и попросить прощения за субботнюю драку. А... а остальное... разговор о деньгах возник, потому что завтра мы должны были собраться и обсудить условия займа. Паркеру пришлось объяснить, что кредитор отменил встречу.

В этот момент из пейджера понеслись громкие пронзительные гудки. Мередит потянулась к оставленной на диване сумочке, прочитала сообщение и с тихим, отчаянным стоном откинула голову на спинку и закрыла глаза.

— Только этого мне и не хватало сегодня для полного счастья.

— Что случилось?

— Это отец, — вздохнула она, нерешительно глядя на Мэтта. Теплый свет мгновенно погас в его глазах при упоминании о Филипе, челюсти упрямо сжались.

— Он просит меня позвонить. В Италии два или три часа ночи. Либо хочет просто поздороваться со мной, либо наконец ему на глаза, попала газета.

Отец, как оказалось, был в римском аэропорту в ожидании вылета домой, и когда в трубке раздался оглушительный голос, Мэтт нахмурился, а Мередит сжалась.

— Что, черт возьми, ты придумала?! — взорвался отец, как только телефонистка соединила их.

— Успокойся, пожалуйста, — начала Мередит, но ничто уже не могло удержать Филипа.

— Ты, кажется, просто спятила! — орал он. — Стоило оставить тебя всего на пару недель, и твоя физиономия мелькает во всех газетах рядом с рожей этого ублюдка, и тут же начинают угрозы...

Проигнорировав упоминание о Мэтте, Мередит попыталась успокоить отца, подумав, что он так разбушевался из-за сегодняшних событий.

— Не стоит доводить себя до удара, — взмолилась она, изо всех сил стараясь держать себя в руках. — Все три бомбы нашли и убрали, никому не причинили вреда...

— Три! — Заревел он. — Три бомбы?! О чем ты говоришь?!

— А ты о чем? — осторожно осведомилась она, но было уже поздно.

— О той ложной тревоге в Нью-Орлеане, — объявил он, и по голосу Мередит поняла, что отец теряет последние капли терпения.

— Так было три бомбы? Когда? Где? — Сегодня. В Нью-Орлеане, Далласе и здесь.

— А что с торговлей?

— То, чего и следовало ожидать, —

сообщила она деловитым и ободряющим голосом. — Пришлось закрыть магазины на целый день, но завтра все образуется. Я уже работаю над планом специальной распродажи. Отдел рекламы хочет назвать ее взрывной распродажей, — попыталась она пошутить.

— А наши акции?

— К концу дня упали на три пункта.

— Но Фаррел?! — с новым приливом ярости потребовал отец. — Тебе нужно держаться как можно дальше от него, черт возьми! Никаких пресс-конференций, вообще ничего!

Он так громко кричал, что Мэтт слышал каждое слово, и Мередит с беспомощной мольбой посмотрела на мужа, но, вместо того, чтобы ободряюще улыбнуться ей, он молча выжидал. Ждал, что она откажется выполнять приказы отца, и когда этого не произошло, отвернулся и, подойдя к окну, встал к ней спиной.

— Послушай, — просила Мередит дрожащим голосом, — нет смысла доводить себя до очередного сердечного приступа.

— Не смей говорить со мной как с выжившим из ума инвалидом! — предупредил он, но голос звучал натянуто, и Мередит показалось, что он глотает таблетки. — Я жду ответа насчет Фаррела.

— Не думаю, что стоит обсуждать это по телефону.

— Прекрати заговаривать мне зубы, будь ты проклята! — буйствовал он, и Мередит поняла, что лучше объяснить все начистоту и не пытаться откладывать разговор, поскольку отец из-за ее уклончивости все больше выходил из себя.

— Хорошо, раз ты этого хочешь, — спокойно произнесла она и остановилась, лихорадочно соображая, как лучше все объяснить. Видимо, стоит прежде всего извинить его от тревог по поводу того, что дочь обнаружила подлость, которую он сделал одиннадцать лет назад, разлучив ее с мужем, и потому Мередит начала именно с этого:

— Я понимаю, что ты любишь меня и сделал то, что считал нужным, одиннадцать лет назад, но...

Филип ничего не ответил, поэтому Мередит осторожно добавила:

— Я говорю о телеграмме, которую ты послал Мэтту, Ту, где сообщалось, что я сделала аборт и подаю на развод. Я все знаю об этом...

— Где ты сейчас, черт побери? — с подозрением осведомился отец.

— Дома у Мэтта.

Голос отца дрожал от ярости и еще, как показалось Мередит, от страха. Панического страха.

— Я возвращаюсь домой. Самолет вылетает через три часа. Держись от него подальше! Не доверяй ему!

Ты не знаешь этого человека! — И с унытожающим сарказмом добавил:

— Попробуй продержаться и не вылететь в трубу до того, как я успею оказаться в Чикаго.

Он с силой швырнул трубку, и Мередит, медленно повесив свою, взглянула на Мэтта, по-прежнему стоявшего к ней спиной и словно обвинявшего ее за то, что она не встала открыто на его сторону.

— Ну и денек! — с горечью пробормотала она. — Полагаю, ты разозлил-

ся, потому что я не сказала ему всей правды.

Мэтт, не оборачиваясь, поднял голову и устало потер затекшую шею.

— Нет, Мередит, — упавшим голосом произнес он. — Просто пытаюсь убедить себя, что ты не отступишься от меня, когда он вернется, не начнешь сомневаться во мне или, что хуже, не станешь взвешивать, что приобретешь и что можешь потерять, оставшись со мной.

— О чем ты? — удивилась Мередит, подходя к нему.

Мэтт мрачно, исподлобья оглядел Мередит.

— Все это время я пытался представить, что он сделает, когда придет и обнаружит, что ты решила остаться со мной. И только сейчас понял.

— Мэтт, — мягко повторила она, — о чем ты?

— Твой папаша собирается выкинуть козырную карту. Он заставит тебя сделать выбор — я или он, «Бенкрофт энд компани» вместе с постом президента или ничего, если ты предпочтешь меня. И я не уверен, — добавил он, прерывисто вздыхая, — какой путь ты выберешь.

Мередит была слишком измучена, слишком устала, чтобы задумываться над еще не возникшей проблемой.

— До этого не дойдет, — пообещала она, поскольку была твердо уверена в том, что убедит отца примириться с Мэттом.

— Кроме меня, у него никого нет, и отец по-своему любит меня, — дрожащим голосом уговаривала она Мэтта, умоляя его не осложнять и без того непростую ситуацию. — И поэтому он будет рвать и метать и даже угрожать мне, но когда-нибудь обязательно остынет и смирится. Мэтт, пожалуйста, поставь себя на его место. Представь, что твоя восемнадцатилетняя дочь, которую ты всю жизнь охранял от грубой реальности и уродств жизни, встречает мужчину гораздо старше себя, которого ты считаешь охотником за приданым. И этот мужчина лишает ее девственности и награждает ребенком. Что бы ты испытывал к нему?

Немного поколебавшись, Мэтт сухо признался:

— Я бы возненавидел его!

И в тот момент, когда Мередит показала, что она выиграла спор, Мэтт добавил:

— Но попытался бы примириться с ним ради дочери. И уж точно не стал бы калечить ей жизнь, заставляя ее думать, что муж бросил ее, не стал бы подкупать его, чтобы он действительно ушел.

Мередит тяжело вздохнула:

— Он и это сделал?

— Да. В тот день, когда мы впервые приехали к тебе домой.

— И что ты ответил?

Мэтт посмотрел в огромные встревоженные глаза, ободряюще улыбнулся и обнял ее.

— Я сказал, — пробормотал он, наклоняя голову, чтобы прижаться к ее губам, — что ему не стоит вмешиваться в нашу жизнь. Но, — продолжил он хрипло, покусывая мочку ее уха и ощущая, как она тает в его объятиях, — немного не такими словами.

Наступила полночь, когда Мэтт проводил ее к машине. Усталая после труд-

ного дня и опьяненная его ласками, Мередит нехотя уселась за руль.

— У тебя хватит сил вести машину? — спросил он, не давая ей закрыть дверцу.

— Едва-едва, — мечтательно улыбнулась она, вставляя ключ в зажигание. Мотор заработал одновременно с радио и обогревом.

— В пятницу я даю вечер в честь вокального состава оперы «Ночной призрак», — сообщил он. — Придут многие из твоих знакомых. Моя сестра тоже будет и не мешало бы, пожалуй, позвать твоего адвоката. Думаю, эти двое неплохо поладят.

Он поколебался, словно боясь задать вопрос, и Мередит шутливо объявила:

— Если это приглашение, я вынуждена согласиться.

— Я не хочу, чтобы ты была гостьей. Сбитая с толку и сконфуженная, Мередит уставилась на руль.

— Вот как?

— Я хотел бы, чтобы ты была хозяйкой в моем доме, Мередит.

И тут она поняла причину его колебаний. Мэтт просил ее выполнить роль хозяйки и тем самым неофициально объявить, что они по-прежнему муж и жена. Взглянув в бездонные серые озера его глаз, она беспомощно улыбнулась:

— Черный галстук?

— Да, а почему ты спрашиваешь?

— Потому, — лукаво улыбнулась она, — что, хозяйке крайне важно быть одетой, как полагается к случаю.

С похожим на смех стоном Мэтт вытащил ее из машины, обнял и завадел губами в долгим страстном поцелуе, не зная, как еще выразить благодарность и облегчение. Он продолжал целовать ее, когда диктор объявил по радио, что тело Станисласа Шпигальски, арестованного за мошенничество и обман клиентов, среди которых были Мэтью Фаррел и Мередит Бенкрофт, найдено в канаве на обочине проселочной дороги, недалеко от Бельвиля, штат Иллинойс.

Мередит, отпрянув, потрясение уставилась на Мэтта.

— Ты слышал?!

— Да, еще днем.

Его полнейшее безразличие и то, что он ни слова не сказал ей, показали Мередит несколько странными, но усталость лишила ее способности мыслить здраво, и кроме того, губы Мэтта вновь припали к ее губам.

ГЛАВА 52

Принадлежавшим «Интеркорпу» частным сыскным агентством «Инквест», главная контора которого находилась в Филадельфии, руководил бывший сотрудник ЦРУ Ричард Олсен. Когда Мэтт в половине девятого вышел из лифта, Олсен уже ожидал его в приемной.

— Рад видеть вас, Мэтт, — приветствовал он после того, как они обменялись рукопожатием.

— Через пять минут освобожусь, — пообещал Мэтт. — Прежде чем мы поговорим, я должен позвонить.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



2019-й: пропасть или взлет?

1 января каждый начинает писать новую главу своей жизни. Какие события лягут в ее основу, можно узнать уже сейчас - с помощью нумерологии.

Для определения вашего персонального числа года суммируйте день, месяц своего рождения и 2019 - до получения однозначного числа. Например, если вы появились на свет 6 января (06.01), расчет будет выглядеть так: $0 + 6 + 0 + 1 + 2 + 0 + 1 + 9 = 19 = 1 + 9 = 10 = 1 + 0 = 1$. Единича - персональное число года. Для чего оно благоприятно? От чего предостерегает?

1. В 2019 году вам непременно нужно начать что-то новое. Год удачен для перехода на другую работу, реализации любых идей, кардинальной смены имиджа, открытия собственного бизнеса. Во главе угла должны стоять ваши личные интересы и цели. Меньше слушайте окружающих, особенно, если их мнение идет вразрез с вашим, не тратьте много сил и энергии на заботу о чужом комфорте, и тогда обязательно взлетите на такие вершины, которые раньше с трудом удавалось рассмотреть в бинокль.

2. Компромисс, сотрудничество, гармония - ключевые слова 2019 года для вас. Отдайте предпочтение неспешному, комфортному

ритму жизни - для активного движения вперед год не подходит, лучше посвятить его насущным делам и работе над уже начатыми проектами. Особое внимание - родным и близким. Общение с ними станет более частым, теплым и доверительным. Дарите заботу тем, кто вам дорог, в этом вы будете черпать силы. 2019 год подходит для смены места жительства: «двойка» способствует легкой и быстрой адаптации в новых условиях и обретению друзей.

3. Год творческого прорыва, общения и веселья. Слушайте сердце, идите за чувствами. Очень важно во всем быть честными с самим собой - не делать то, что не нравится, не взаимодействовать с теми, кто не вызывает симпатий. Откровенно говорите о том, что не устраивает: не бойтесь что-то или кого-то потерять - не потеряете. Эмоции, которые вас будут переполнять, найдут выход в музыке, стихах, картинах, фотографиях, танцах - в 2019 году вы можете явить миру настоящий шедевр!

4. 2019 год - время навешивания порядка. «Четверка» призывает заложить фунда-

мент, пустить корни, обрести стабильность, создать путем усердного труда крепкую основу для будущего. Заключение брака, покупка недвижимости, получение страховки - всему этому благоприятствует энергетика года. Стоит проработать проблемы, идущие из детства, наладить связь с родственниками, хоть это будет и непросто. Потехе отводите час: 2019-й - не время для праздного безделья.

5. Год пройдет под знаком больших перемен. Кто-то сменит род деятельности, кто-то - место жительства (переедет в другой город или даже страну), кто-то пересмотрит свои ценности и принципы, кто-то найдет новое неожиданное хобби и обретет интересных друзей с необычной судьбой. Идеален 2019 год для любых путешествий. Это прекрасное время для первой поездки за границу, даже в одиночку - все пройдет как по маслу. Рисковать в этом году тоже можно. Где-то по-мелкому, где-то по-крупному.

6. Семья и ответственность выйдут на первый план в 2019 году. Вы будете посвящать больше време-

ни обустройству дома, воспитанию и образованию детей, общению со старшими родственниками. Целиком и полностью можете рассчитывать на поддержку последних - где-то они помогут советом, где-то деньгами, где-то связями. На протяжении всего года вы будете ощущать, как сильно в вас нуждаются близкие. Старайтесь не разлучаться надолго.

7. Время для погружения в себя, духовных поисков, увлечения мистикой, очищения души и тела. Слушайте внутренний голос, он даст ответы на все вопросы. В этом году вам предстоит принять судьбоносные решения: кого-то убрать из своей жизни, кого-то в нее впустить, стать адептом здорового образа жизни, начать практиковать йогу, цигун или медитации. Старайтесь облагораживать внутренний мир, как прекрасный сад. Меньше времени отводите развлечениям, всякого рода увеселительным мероприятиям: они опустошают.

8. 2019-й для вас - год личной силы. Самое время завоевывать авторитет и занимать лидерские позиции. Многие «восьмерки» перейдут на руководящую должность, возьмут в свои руки организацию важного мероприятия, примутся лично распределять семейный бюджет и т.д. В этом году ваша роль ведущего, а не ведомого. Воспользуйтесь прекрасной возможностью проявить себя.

9. Время сбора «урожая». В 2019 году вы будете пожинать плоды всего сделанного в предыдущие годы. Если вы хорошо потрудились, то получите все: деньги, успех, любовь, славу. Если же вели себя эгоистично или ленились, то... Впрочем, не закликивайтесь на неудачах: в этом году у вас будет шанс исправить ошибки и год спустя начать жизнь с чистого листа. Год «девятки» - время прощения. Забудьте обиды, поставьте точку в нерешенных делах, отпустите прошлое - и тогда впереди вас ждет счастливое будущее.

ТЫ - ОДНА НА МИЛЛИОН!

Одна женщина получает от мужчины цветы, подарки, внимание и заботу, другая - по полгоду ждет, чтобы ухажер угостил кофе. Вроде бы все понятно: «другой» попался негодный кавалер, если бы не одно «но». Это один и тот же мужчина! Ухаживая за «одной», он готов стараться, ради «другой» с места не сдвинется. Почему так происходит и как изменить ситуацию, если «другая» - это вы?

Почему вас не ценят?

То, что женщины делятся на «одних» и «других», вы понимаете, когда узнаете, например, что ваш бывший - скупердяй и невежа (каким он был рядом с вами) - мечет деньги и комплименты нынешней пассии. «А я что ли недостойна всего этого была?» - летит вопрос в никуда. Бывший на него уже точно не ответит. Но и без него все ясно. Мужчины вас не ценят. Они не готовы вкладывать в вас ресурсы: материальные, эмоциональные - любые. Не потому, что этих ресурсов нет. Они не считают, что это необходимо - тратить именно на вас. Зачем, если все можно получить без усилий? Причем, это могут быть достойные мужчины, но халюва способна расслабить даже лучших из них. Они так устроены - никогда не будут чинить то, что и так хорошо работает. Поэтому, если вы сами падаете мужчине в руки, не требуя особенного отношения к себе, то он будет очень рад и абсолютно недвижим. Может даже упадет на диван копить силы для покорения кого-то другого...

Не давайте ему расслабиться!

Для роста и развития мужчине необходима цель, результат, которого нужно добиваться. Если перевести это на отношения, то ему нужна женщина, которая будет ощущать себя достойной красивых ухаживаний и хорошего к себе отношения, то есть, ставить планку. Находиться в состоянии покоя - это ему, конечно, тоже при-

ятно, в этом случае вы - подходящий эконом-вариант. Но разве такой статус и такой мужчина вас устраивают? А что, если силы терпеть такое к себе отношение иссякнут или у возлюбленного появится другая?

Секрет привлечения достойных мужчин

Мужчина относится к женщине так, как она относится к себе. Когда она про себя думает: «Первый класс», он это считает, его поведение становится соответствующим. Можно провести аналогию с сумкой дорожного бренда. Она качественная, баснословно дорогая, бегать ни за кем не будет, а главное - не многие могут ее себе позволить. Обладание ею - это достижение. Когда ее хотят, не спрашивают, почему она столько стоит, спрашивают - что для этого нужно сделать? Если вы будете ассоциировать себя с этой сумкой, преподносить себя как ценность, то прежде всего сможете вырасти в своих собственных глазах, подтянуть самооценку, а там и мужчины подтянутся. Причем, мужчины класса, соответствующего вашему. Конечно, не всем будет нравиться, что вы теперь - другая. Слабаки и неудачники, коим планка не по зубам, начнут обесценивать вас и голосить: «Да что ты о себе возмнила? Таких как ты - миллион». Но вы не «одна из», вы - «одна-единственная». Пусть уходят те, кто рассчитывал на эконом-вариант. Не бойтесь повышать свою значимость и быть требовательной. Чем жестче вы обозначите условия обладания вами, тем более



достойный кавалер вяжет-ся в борьбу за вас.

Со мной непросто!

Чувство собственного достоинства невозможно воспитать в себе за 5 минут, особенно, если вы всю жизнь подвергались обесцениванию, сначала со стороны родителей, потом - мужчин. Нужны время и особый инструментарий, который включает три важных пункта. 1. Избыточный спрос. У вас должно быть много ухажеров, желательно не меньше трех. Знакомьтесь, ходите на свидания. С ними не нужно вступать в близкие отношения, от них нужно только получать знаки внимания. Следует держать всех на одной дистанции до тех пор, конечно, пока не будет сделан выбор в пользу того единственного - самого достойного.

2. Образ себя. Не ленитесь краситься и красиво одеваться, собираясь на свидание. Как бы ни было велико искушение нацепить клетчатую рубашонку и джинсы, сдерживайте себя, иначе

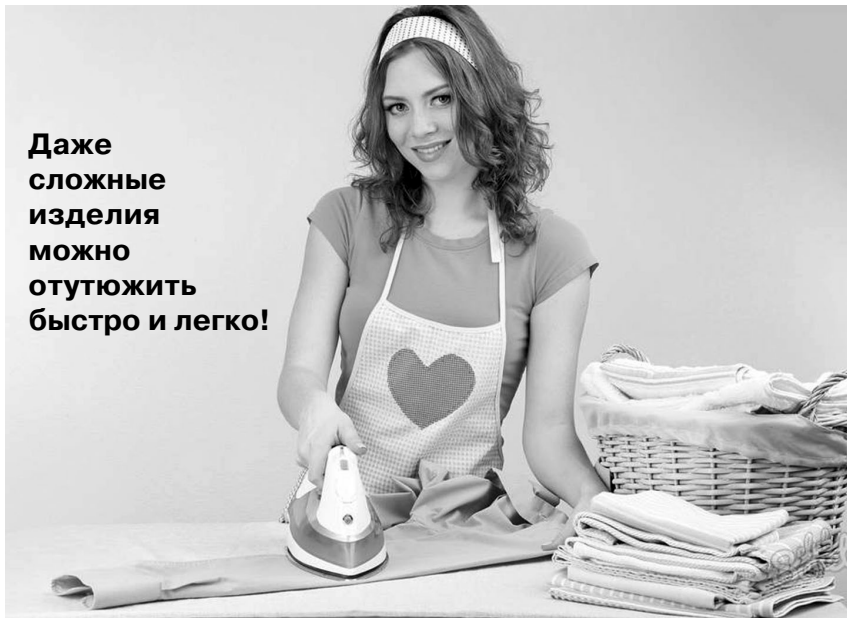
сойдете за «своего парня». А этот образ - ширпотреб, а никакая не ценность. Всегда показывайте себя с лучшей стороны. Вы должны высоко себя нести, так, чтобы на вас хотелось оборачиваться всем вокруг, а мужчине, с которым вы встречаетесь, было понятно, какая вы интересная личность, что вы умны, благодарны и умеете дарить счастье.

3. Внутренний кодекс, который гласит: «Со мной непросто». Обозначьте свою позицию: «Мне нужен ответственный партнер», «Я не похожа на других», «Меня нелегко будет завоевать». Мужчины любят вызовы и ценят прямой подход без уверток. Создавайте им трудности не только словами, но и делами, и наблюдайте. Взорвалась лампочка в прихожей - выручит или сольется? Потерялся чемодан в аэропорту - найдет или махнет рукой? Нахамил сосед - разберется или замнет? Если он не готов ради вас напрягаться и стараться, пусть сходит с дистанции. В пути кормить не обещали, только по при-бытии.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

Даже
сложные
изделия
можно
отутюжить
быстро и легко!



ГЛАЖКА СЛОЖНЫХ ВЕЩЕЙ - ЭТО ПРОСТО!

Рубашки. Слегка сбрызните рубашку из пульверизатора. Начинайте глажку с воротничка, прогладьте его с внутренней и внешней сторон. Затем расстегните и расправьте манжеты, пройдитесь по ним утюгом. Чтобы на рукавах не осталось стрелок, прогладьте только середину рукава, избегайте мест сгиба ткани. В последнюю очередь прогладьте полы и спинку рубашки.

Брюки. Чтобы погладить брюки, вам понадобится влажная марля. Поскольку марля будет быстро сохнуть под теплым утюгом, держите под рукой емкость с водой. Положите одну штанину на гладильную доску, сверху - марлю, пройдитесь утюгом снизу вверх. Повторите то же самое со второй штаниной. Затем прогладьте верх брюк, уделите внимание складкам у пояса.

Пиджаки. Для начала пройдитесь утюгом по рукавам. Чтобы облегчить себе задачу, сверните небольшое полотенце в рулон и положите в рукав - так вам будет проще разгладить стрелку. Все остальное прогладьте через марлю. Следите, чтобы на пиджаке не образовывались складки, если их не было изначально.

Трикотаж. Трикотажные изделия рекомендуется сушить расправленными на ровной поверхности (например, на столе), тогда их не придется гладить. Если вы все же хотите погладить трикотаж, то сбрызните вещь из пульверизатора и аккуратно отпарьте. Прикладывайте утюг к каждому участку изделия на несколько секунд, активных движений не требуется! Иначе вы рискуете деформировать трикотаж.

НАСТОЯЩИЕ СПЕЦИИ ИЛИ ПОДДЕЛКА?

Вместо настоящей корицы вам может попасться коричник китайский (кассия). Его палочки часто скручены в одном направлении, а настоящая корица закручена с двух сторон. Кассия обычно толще корицы, и аромату нее не такой сильный.

Качественный белый перец всегда кремового цвета. Если продукт слишком белый, то, скорее всего, сделан искус-

ственно. Покупая имбирь, я всегда проверяю, чтобы его корень был твердым и гладким. Если он мягкий и морщинистый, значит, начался процесс гниения. Настоящий кардамон имеет оливковый цвет. Если цвет семян слишком яркий, возможно, не обошлось без красителя. Кстати, когда семена желтоватые, употреблять их уже не стоит.

Светлана Гребенюк.

МОИ БУКЕТЫ

СТОЯТ ОЧЕНЬ ДОЛГО

Я, как и многие женщины, обожаю цветы. Правда, муж дарит мне букеты нечасто, поэтому я всегда стараюсь продлить жизнь цветам. Ведь так хочется, чтобы они радовали глаз как можно дольше! Во-первых, всегда подрезаю стебли. Нужно сделать косой срез - так цветок будет получать больше воды.

Во-вторых, добавляю питательную смесь в воду. Это продлевает жизнь свежесрезанным цветам и помогает оживить букет, который уже начал увядать. Смешиваю 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара и 1 ч. л. уксуса и выливаю этот раствор в вазу с цветами. Результат впечатляет: букет не увядает в течение 8-10 дней.

В-третьих, ставлю букет в прохладное место, подальше от прямых солнечных лучей, батарей и обогревателя.

Ангелина.

ВИННЫЕ ПРОБКИ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА



Я нашла интересное применение винным пробкам. Советую попробовать смастерить интерьерные вещи. Например, если у вас скопилось большое количество пробок, вы можете украсить фоторамку. Оклейте ее пробками (разрезайте их на части или используйте целыми), и у вас получится авторская вещь.

Еще одна хорошая идея - брелок из винной пробки. Купите немного декоративных элементов и поэкспериментируйте: повесьте на пробку бусины, украсьте ее блестками или распишите хной.

Также можно сделать игрушку. Каркас из проволоки нужно оклеить бумагой, а потом закрепить на нем пробки (в Интернете вы найдете немало мастер-классов). Не жалейте клея, чтобы изделие получилось крепким.

Валентина Олейникова.

ДЛИННОЕ ПАЛЬТО С «КОСАМИ»

Длинное пальто прямого покроя с высоким воротником-стойкой и широкими планками под пуговицы — теплая и удобная модель на каждый день.

РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40-42/44-46)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (72% овечьей шерсти, 28% полиакрила; 80 м/50 г) — 1200 (1250-1300-1350) г мультиколора; спицы №5,5; круговые спицы №5,5 длиной 40 и 120 см; 6 пуговиц диаметром 28 мм.

Узоры и схемы

Резинка

Попеременно 2 лиц., 2 изн.

Лицевая гладь

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

Изнаночная гладь

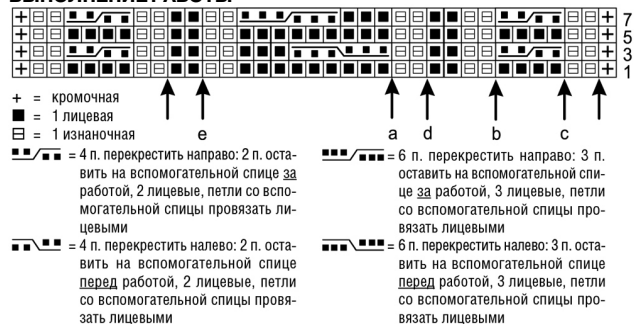
Лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли. В круговых рядах все петли провязывать изнаночными.

Узор «Косы»

Ряды в прямом и обратном направлениях вязать по приведенной схеме. Распределение петель приводится в инструкции. В высоту повторять с 1-го по 8-й ряд. В ширину повторять раппорт = 25 п. между внешними стрелками. В высоту повторять с 1-го по 8-й ряд.

Плотность вязания
18 п. x 21 р. = 10 x 10 см, связано узором «Косы».

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ



Спинка

Нитью мультиколора набрать 84 (92-108-116) п. и для нижней планки вязать 10 см = 20 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= лиц. ряд) после кром. начать с 2 лиц., 2 изн. и закончить симметрично.

Далее петли распределить в следующей последовательности и в 1-м р. равномерно прибавить 1 (1-2-2) п. = 85 (93-110-118) п.: кром., 83 п. узором «Косы», для этого 3 раза повторить раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить 8 п. после левой стрелки, кром. (кром., 2 п. изнаночной гладью, 2 п. лицевой гладью, 83 п. узором «Косы», для этого 3 раза повторить раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить 8 п. после левой стрелки, 2 п. лицевой гладью, 2 п. изнаночной гладью, кром. — кром., 108 п. узором «Косы», для этого 4 раза повторить раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить 8 п. после левой стрелки, кром. — кром., 2 п. изнаночной гладью, 2 п. лицевой гладью, 108 п. узором «Косы», для этого 4 раза повторить раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить 8 п. после левой стрелки, 2 п. лицевой гладью, 2 п. изнаночной гладью, кром.).

Через 92 (90-88-86) см = 194 (190-184-180) р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз по 2 п. и в каждом 2-м р. 4 раза по 1 п. = 73 (81-98-106) п.

Через 19 (21-23-25) см = 40 (44-48-52) р. от начала пройм закрыть с обеих сторон для плечевых скосов 1 раз по 4 (5-7-7) п., затем в каждом 2-м р. закрыть еще 1 раз по 4 п. и 3 раза по 5 п. (2 раза по 5 п. и 2 раза по 6 п. — 4 раза по 7 п. — 4 раза по 8 п.).

Одновременно с началом выполнения плечевых скосов закрыть для горловины средние 19 (19-20-20) п. и сначала закончить левую сторону. Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в следующем 2-м р. 1 раз 4 п.

Вторую сторону закончить симметрично.

Левая полочка

Нитью мультиколора набрать 34 (38-46-50) п. и вязать для нижней планки 10 см = 20 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= лиц. ряд) после кром. начать с 2 изн., 2 лиц.

Далее петли распределить в следующей последовательности и в 1-м р. прибавить 1 п. = 35 (39-47-51) п.: кром., 33 п. узором «Косы», для этого 1 раз выполнить раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить 8 п. после левой стрелки, кром. (кром., 2 п. изнаночной гладью, 2 п. лицевой гладью, 33 п. узором «Косы», для этого 1 раз выполнить раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить 8 п. после левой стрелки, кром. — кром., 45 п. узором «Косы», для этого 1 раз выполнить раппорт (= 25 п.



между внешними стрелками), затем вязать 8 п. после левой стрелки и первые 12 п. раппорта (= до стрелки а), кром. — кром., 2 п. изнаночной гладью, 2 п. лицевой гладью, 45 п. узором «Косы», для этого 1 раз провязать раппорт (= 25 п. между внешними стрелками), затем 8 п. после левой стрелки и первые 12 п. раппорта (= до стрелки а), кром.).

Через 92 (90-88-86) см = 194 (190-184-180) р. от нижней планки закрыть с правого края для проймы 1 раз 2 п. и в каждом 2-м р. 4 раза по 1 п. = 29 (33-41-45) п.

Через 15 (17-19-21) см = 32 (36-40-44) р. от начала проймы для выреза горловины закрыть с левого края 2 п. и в каждом 2-м р. закрыть еще 2 раза по 2 п.

Через 4 см = 8 р. от начала выреза закрыть для плечевых скосов с правого края 1 раз 4 (5-7-7) п., затем в каждом 2-м р. 1 раз 4 п. и 3 раза по 5 п. (2 раза по 5 п. и 2 раза по 6 п. — 4 раза по 7 п. — 4 раза по 8 п.).

Правая полочка

Вязать симметрично левой полочке.

Рукава

Нитью мультиколора набрать 46 п. и для планки вязать 20 см = 40 р. резинкой, при этом в 1-м р. (= лиц. ряд) после кром. начать с 1 лиц., 2 изн. и закончить симметрично.

Затем петли распределить следующим образом и в 1-м р. равномерно прибавить 2 п. = 48 п.:

кром., 46 п. узора «Косы», для этого вязать последние 19 п. раппорта (= начать от стрелки b), 1 раз провязать раппорт (= 25 п. между внешними стрелками) и закончить у стрелки с, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в 7 (7-5-5-м) р. от планки 1 раз по 1 п., затем в каждом 6-м р. 10 раз и в следующем 4-м р. 1 раз (в следующем 6-м р. 1 раз и в каждом 4-м р. 14 раз — в каждом 4-м р. 9 раз и в каждом 2-м р. 9 раз — в каждом 4-м р. 3 раза и в каждом 2-м р. 19 раз) по 1 п. = 72 (80-86-94) п. Прибавленные петли включать в узор «Косы».

Через 36,5 (34-29,5-27) см = 76 (72-62-56) р. от планки закрыть с обеих сторон для оката 1 раз по 2 п. и затем в каждом 2-м р. 3 раза по 2 п. = 56 (64-70-78) п.

Через 3,5 см = 8 р. от начала оката закрыть оставшиеся 56 (64-70-78) п.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

По передним краям нитью мультиколора набрать на круговые спицы по 164 п. для каждой планки застежки и вязать 10 см = 20 р. резинкой, при этом через 5 см = 20 р. на правой планке застежки, начиная с высоты 37 см от нижнего края, равномерно выполнить 6 отверстий для пуговиц (= 2 п. провязать вместе лицевой, 1 накид). Петли закрыть.

По краю горловины и узким сторонам планок застежки набрать нитью мультиколора на круговые спицы 86 п. и вязать 20 см = 40 р. резинкой. Петли закрыть.

Воротник сложить пополам изнаночной стороной внутрь и пришить. Вшить рукава. Выполнить швы рукавов и боковые швы. Планки рукавов отвернуть внутрь на ширину 10 см и пришить. Пришить пуговицы.

ВЫКРОЙКА





КАК ВОССТАНОВИТЬ НОГТИ ПОСЛЕ ШЕЛЛАКА

Красивый маникюр радует глаз, но после использования шеллака ногти могут стать тонкими и ломкими. Как вернуть им здоровый вид?

Шеллак произвел фурор в индустрии красоты: наконец появилось стойкое покрытие, которое держится не менее двух недель! Однако, за все приходится платить... Многие отмечают: после такого маникюра состояние ногтей ухудшается. А все потому, что при удалении шеллака вместе с ним снимается и верхний слой ногтевой пластины. Агрессивный раствор для снятия шеллака разрушает и сам ноготь. Кроме того, под стойким покрытием ногти лишаются кислорода и увлажнения - это приводит к ломкости и расслоению пластины. Однако специалисты считают: использовать шеллак можно! Просто время от времени необходимо делать перерыв на 1-2 месяца, чтобы ногти успели восстановиться. Хорошая новость: существуют способы, которые позволяют ускорить этот процесс.

Уход в салоне

В салоне красоты вам предложат следующие способы восстановления ногтей.

Запечатывание. При запечатывании используется вязкое средство, в составе которого мед и пчелиный воск. Эти компоненты интенсивно питают ногти и возвращают им здоровый вид. Кожаной пилочкой и специальной тканью мастер аккуратно отполирует ногти со

специальным составом и нанесет на них лечебное масло. В результате, на ноготках останется тонкий защитный слой. **Парафинотерапия** также эффективна при лечении ногтей. Кроме того, парафин хорошо увлажняет за кожей рук, сохраняет молодость и красоту дермы. Процедура проводится курсами: в теплый состав из парафина опускают руки, и на них образовывается защитная оболочка. Затем парафин снимают и наносят увлажняющий крем.

Ванночки и лечебные составы

В домашних условиях можно укрепить ногти и напитать их полезными веществами при помощи ванночек и лечебных покрытий.

После снятия шеллака перед сном сделайте увлажняющую масляную ванночку.

Нагреть оливковое масло (оно должно быть теплым, но не горячим) и опустить в него руки. Через 5 минут промокнуть руки салфеткой и дать впитаться остаткам масла. Повторять проце-

дуру дважды в неделю в течение месяца.

Еще одна полезная ванночка - с морской солью. Она укрепляет ногтевую пластину, восстанавливает ее структуру и ускоряет рост ногтей.

Растворить в горячей воде 1 ст. л. морской соли. Для эффективности можно добавить в воду пару капель лимонного сока или эфирного масла цитрусовых. Опустить руки в теплую воду на 5-7 минут. Повторять процедуру раз в неделю в течение месяца.

После снятия шеллака ногтевая пластина может пожелтеть. Отбелить ноготки поможет лимонный сок. Кстати, лимонная кислота укрепляет волокна на химическом уровне, поэтому ногти становятся плотнее. **Разрезать пополам крупный лимон и погрузить в мякоть кончики пальцев.** Через 5 минут промокнуть ногти салфеткой и помассировать их.

В аптеке или специализированном магазине можно приобрести лечебные восстанавливающие составы. Такой состав выглядит как бесцветный лак, который необходимо нанести на поврежденные ногти после снятия шеллака. Покрытие заполняет собой все трещинки, сколы, выравнивает поверхность ногтевой пластины и оздоравливает ее.

Выбирайте лечебные покрытия с протеиновыми комплексами: они защищают ногти от негативных факторов окружающей среды и интенсивно питают их микроэлементами.

Купите в аптеке витамин Е в жидком виде. При помощи ватного диска нанесите его на ногтевую пластину и кутикулу, затем помассируйте ногти. Так вы ускорите процесс оздоровления ноготков.

ВАЖНО! Снятие шеллака без использования специального состава сильно повреждает ногтевую пластину. Доверьте снятие маникюра профессионалу!

ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО УВЛАЖНИТ КУТИКУЛУ

Чтобы увлажнить и защитить кутикулу от негативного воздействия окружающей среды, обязательно приобретать профессиональную косметику. Попробуйте нанести на ногти и кожу вокруг них лавандовое масло - достаточно трех капель на все ногти. Втирайте масло массажными движениями перед сном. Наутро состояние кутикулы значительно улучшится.



ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА. ЧТО ВЫБРАТЬ?

Валерия Янкович.

Обратите внимание на твидовое пальто, которое всегда в моде. Твид - приятный на ощупь материал. Чтобы фактура изделия не придавала фигуре объема, рекомендую выбирать прямые модели или с приталенным силуэтом. Пальто из твида отлично сочетается как с деловым костюмом, так и с джинсами и ботинками.

Не теряют актуальности дубленки. Оптимальным вариантом станет длина чуть ниже колена или укороченная. Такие модели не только теплые, но и практичные, а также они прекрасно сочетаются с женственными платьями, широкими брюками и обувью на каблуке или плоском ходу. При выборе дубленки обязательно обращайтесь внимание на пошив и качество изделия, чтобы оно прослужило вам не один сезон. Если говорить о цвете, то универсальным вариантом считается черная дубленка, которую легко комбинировать с другими вещами. Бежевые и коричневые оттенки тоже популярны и смотрятся элегантно.

В этом сезоне особой популярностью пользуются шубы из искусственного меха, напоминающего мех плюшевого медвежонка. Такие модели можно носить в разных цветах, они прекрасно дополняют луки из денима, сочетаются с разной обувью, а главное - греют обладательниц шуб!



КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК В ПРИМЕРОЧНОЙ?

Лана.

Отправляясь в примерочную, возьмите с собой вещь на размер больше и меньше вашего, чтобы сравнить посадку. Посмотрите на вещь при разном освещении. Не стесняйтесь выйти и посмотрите на себя в зеркалах в торговом зале.

Если вы планируете покупать одежду, которую будете потом носить с обувью на каблуке, то примерять ее надо именно с туфлями на каблуках.

Подвигайтесь: присядьте, примеряя джинсы или брюки, наклонитесь, выбирая платье или юбку, поднимите и опустите руки, если покупаете рубашку, жакет или пальто.

Внимательно осмотрите швы изделия, они должны быть аккуратно обработаны.

Когда вы не можете определиться, нужна вам эта вещь или нет, то сделайте селфи в зеркале и уходите из магазина. Если через 2-3 дня желание купить именно эту вещь останется, возвращайтесь за ней.

КАКИЕ МОДЕЛИ ШАРФОВ В МОДЕ?

Алевтина Кудрявцева.

Любители теплоты и уюта оценят модели шарфов крупной вязки (выполненные крючком или спицами) самых разнообразных оттенков. Такие шарфы не только подчеркнут вашу индивидуальность, но и защитят от холодов. Вязанный шарф можно завязывать вокруг шеи, набрасывать на плечи, закрепляя концы поясом на талии. Экспериментируйте!

Также очень популярны модели дурых шарфов, которые повторяют фактуру и цвет пуховика. Например, шарф может быть гладким, стеганным, но без крупных декоративных элементов.

Необычный тренд этой осенью предложили дизайнеры: использовать в качестве шарфа рукава свитера. Эффектнее всего будет смотреться такой аксессуар, если рукава декорированы или отличаются по цвету от основной одежды.





ЗАПЕКАНКИ ИЗ ХЛЕБА

Эти сытные блюда из белого или черного хлеба можно приготовить и на завтрак, и на обед, и на ужин.

С сыром и ветчиной

8 кусочков серого хлеба, 8 ломтиков ветчины, 750 г лука-порея, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сливок (15-20%), 1/2 стакана овощного бульона, 100 г твердого сыра, соль и черный молотый перец.

Лук-порей нарежьте тонкими кольцами и пассеруйте в половине масла. Добавьте муку, перемешайте и держите на огне еще минуту. Влейте бульон, сливки, посолите, поперчите и варите 8 минут, помешивая. Добавьте 75 г на тертого сыра, перемешайте и снимите с огня. Порежьте кусочки хлеба и ветчины пополам. Смажьте форму оставшимся маслом, выложите хлеб и ветчину слоями, вылейте сырно-луковую массу, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 15-20 минут при 200 градусах.

С творогом и изюмом

4-6 кусочков серого или черного хлеба, 4 яйца, 500 г творога, по 1 стакану сливок (20%) и измельченного фундука, по 1/2 стакана сахара и изюма, 1 чайн. ложка ванилина, 1 лимон, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло (для смазывания формы).

Каждый кусочек хлеба разрежьте пополам. Яйца, творог, сливки, сахар, ванилин, крахмал, лимонную цедру и сок половины лимона взбейте в однородную массу. Форму смажьте маслом и посыпьте сухарями. Выложите 2/3 творожной массы, сверху - кусочки хлеба, посыпьте половиной изюма и орехами, затем - оставшуюся творожную массу, орехи и изюм. Запекайте 30 минут при 200 градусах.

РЫБНЫЕ СЕКРЕТЫ

★ Перед жаркой рыбу нужно солить так: в стакане холодной воды развести одну чайную ложку соли и полученным раствором залить подготовленную рыбу, через 5-7 минут рассол слить.

★ Для того, чтобы удалить неприятный запах морской рыбы, очищенную рыбу заверните в увлажненную уксусом тряпочку и так оставьте на 2-3 часа. Или в кастрюлю, где варится рыба, положите лавровый лист, душистый перец, а крышку кастрюли обвяжите тряпочкой, смоченной в уксусе.

★ Жареная рыба получается гораздо



вкуснее, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в хорошо разогретом растительном масле.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЕСЕРТ С КОРИЦЕЙ



6 апельсинов, 4 желтка, 1 стакан молока, 125 г сахара, 25 мл воды, 10 г молотой корицы, 1 пакетик ванильного сахара.

В миске венчиком взбейте желтки со 100 г сахара и ванилином. Влейте кипящее молоко, перелейте в кастрюлю и варите крем, помешивая, пока он не загустеет. Добавьте корицу, перемешайте, снимите с огня и остудите. Апельсины очистите от кожицы, захватывая немного мякоти, чтобы потом легче очищались от пленок. Цедру двух апельсинов нарежьте тонкой соломкой. Дольки очистите от пленок. В горячую сковороду положите оставшийся сахар и, помешивая, растопите - сделайте карамель. Добавьте нарезанную цедру, воду и немного потушите. Апельсины разложите по креманкам, полейте кремом-соусом и украсьте цедрой. Корицу можно заменить тертым шоколадом. Только добавляйте его, когда крем остынет.

В доме малыш

Тыквенные котлетки



0,5 кг тыквы, 50 мл молока, 1,5 ст. ложки манной крупы, 0,5 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки ванильного сахара, соль, панировочные сухари. Мякоть тыквы натрите. Потушите до готовности, посолите по вкусу. Всыпьте сахар, манку. Долейте молоко и добавьте ваниль. Массу немного прогрейте, остудите. Сформируйте котлеты, запанируйте в сухарях и обжарьте.

Печенье «Снежки»

2 яйца + 2 желтка, 2 ст. ложки сахара, малиновое варенье, 9 ст. ложек муки, 1 ст. ложка с горкой крахмала, щепотка соли.

Протрите 300 г варенья. Сахар измельчите в пудру. Взбейте яйца, желтки, пудру и соль в пену. Добавьте варенье, муку, крахмал. Отсадите тесто небольшими порциями на противень, смазанный маслом. Сушите печенье в духовке при 50 градусах 1 час. Потом выпекайте 15 минут при 180 градусах. Соедините печенье по два с помощью варенья.

СУП ГРИБНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

По 0,5 кг любого фарша и шампиньонов, 2 яйца, 4 картофелины, по 2 луковицы и моркови, 100 г лапши или вермишели, растительное масло, укроп, соль и перец.

Смешайте фарш с яйцами, посолите и слепите фрикадельки. Поставьте на огонь 2,5 л воды. Когда закипит, выложите фрикадельки и варите 15 минут. Нарежьте картофель кубиками, грибы - пластинами, добавьте в кипящую воду. Посолите, поперчите и варите 15 минут. Обжарьте на масле порезанный лук и натертую морковь. Добавьте в суп, варите 5 минут. Всыпьте лапшу, доведите до готовности. Приправьте укропом.

КУРИНАЯ ГРУДКА ПОД «ШУБКОЙ»

2 куриных филе, 7 картофелин, 150 г майонеза, 1 яйцо, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, укроп, петрушка, соль, черный перец.

Чеснок пропустите через пресс, смешайте с порубленной зеленью и майонезом. Филе разрежьте вдоль пополам. Каждый кусочек отбейте, посолите, поперчите и смажьте майонезом. Помидоры нарежьте кружочками. Картофель натрите на крупной терке, отожмите сок и смешайте с яйцом. Немного посолите и поперчите. Уложите отбивные на противень, застеленный фольгой и смазанный маслом. Сверху разложите кружочки помидоров и покройте их картофелем. Запекайте в духовке до румяной корочки.

РОМАШКИ ИЗ АНАНАСА

250 г слоеного бездрожжевого теста, 1 банка ананасов кольцами, 1 яйцо, сахарная пудра, любые ягоды из варенья для украшения.

Кольца ананасов выложите из банки и тщательно обсушите бумажными полотенцами. Слоеное тесто разморозьте, раскатайте в тонкий прямоугольный пласт и нарежьте на полоски. Каждое колечко ананаса обмотайте полосками теста и выложите на противень, застеленный пергаментом и смазанный маслом. Кольца смажьте взбитым яйцом, в серединку вставьте ягодку. Выпекайте до румяной корочки при 180 градусах.



БУТЕРБРОДЫ В ШКОЛУ

Детям школьные завтраки готовлю дома. Колбасу не покупаю: на хлеб кладу паштет из печени, сердца или запеченную курятину. Посыпаю сыром - и в духовку на 5 минут. Экономно, и дети довольны!

Л. Липова.

НЕЖНЫЕ БЛИНЧИКИ

В тесто для блинов всегда добавляю пару столовых ложек сметаны. Независимо от того, готовлю сладкие блинчики или с мясной начинкой. Они получаются намного нежнее и вкуснее, а когда заворачиваю их с начинкой, не ломаются.

О. Мельниченко.



Как я похудела



КАК УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ?

Почему один может есть что угодно и при этом не толстеть, а у другого даже маленькая булочка откладывается на талии? Все дело в метаболизме, который от природы у всех разный.

Метаболизм - это биохимический процесс превращения пищи в энергию. Даже когда вы не трудитесь, не занимаетесь спортом и вообще не двигаетесь, организм обеспечивает работу всех органов и систем: сердце бьется, кровь циркулирует, клетки обновляются и т.д. Интересно, что даже генетически стройные люди с возрастом могут «расплываться», потому что с годами метаболизм замедляется. Поэтому, если вы старше 40 лет, испытываете проблемы со здоровьем или хотите похудеть, вам просто необходимо ускорить обменные процессы в организме.

Только не голод!

Если вы редко принимаете пищу, то организм включает режим «голодание» и автоматически замедляет обменные процессы. Чтобы этого не допустить, питайтесь дробно - каждые три часа маленькими порциями. Приобретите небольшие пластиковые контейнеры. В них вы сможете брать еду с собой: полноценные приемы пищи или перекусы - морковь, цельно-зерновой хлеб, сыр.

Крайне важные белки

На переваривание постных белковых продуктов организм тратит много энергии, поскольку это трудоемкий и длительный процесс. Включите в свой рацион куриную грудку, яйца, нежирные сорта рыбы, а ужинайте творогом - он

запустит обменные процессы на всю ночь, и вы начнете худеть во сне.

Блюда с перчинкой

Имбирь, чили, горчица, кари, чеснок и некоторые другие специи, обладающие пряным и жгучим вкусом, разгоняют обмен веществ и помогают быстро снизить вес. Добавляйте их во все блюда, которые готовите.

Протеиновые коктейли

Если вы не хотите покупать готовые, делайте протеиновые коктейли в домашних условиях на основе молочных продуктов. Белковые напитки быстро утоляют голод, дают заряд энергии и способствуют росту мышечной массы - не даром они являются частью спортивного питания.

Банановый. 1 стакан молока (жирность не более 1,5%), 1 банан и 100 г нежирного творога смешать в блендере, влить 1 ст. л. оливкового или льняного масла. Для улучшения вкуса можно добавить 1 ч. л. меда.

Ореховый. 1 стакан кефира 1%-ной жирности, 1 сырое яйцо, 1 ст. л. меда и 20 г молотых грецких орехов смешать в блендере.

Творожный. Соединить 1 стакан диетического кефира, 100 г нежирного творога, 2 ч. л. какао-порошка, 30 мл воды, заменитель сахара по вкусу.

Коричный. 3 ст. л. овсяных хлопьев размочить в молоке, добавить 1 стакан обезжиренного молока или кефира,

щепотку корицы и 1 ст. л. ягод по вкусу (можно взять замороженные или варенье).

Если вода - то холодная

Начните день 1 стаканом воды с долькой лимона. Завтракать можно спустя 20-30 минут после ее употребления. Пейте воду холодной: на ее нагрев организм потратит больше энергии, что автоматически ускорит метаболизм.

Ешьте клетчатку

Переварить клетчатку для организма - все равно, что пробежать кросс. На это требуется масса энергии, в итоге обмен веществ разгоняется до предела. Так что включите в свой рацион отруби, гречку, бурый рис, овсянку, свежую капусту, морковь, сладкий перец, грибы, инжир, фасоль и горох, миндаль, орехи.

Соблюдайте режим сна

Ложитесь спать не позднее 23:00. Именно в это время начинают вырабатываться гормоны, отвечающие за обмен веществ. Спите по 8 часов в сутки и старайтесь избегать стрессов, во время которых выделяется кортизол - гормон, замедляющий метаболизм.

Полезные жиросжигатели

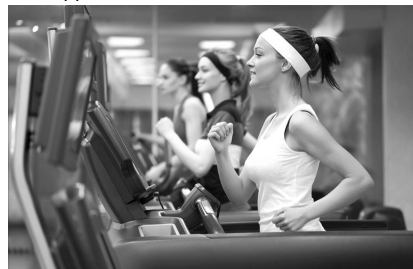
К употреблению БАД следует относиться с осторожностью: желательно перед началом приема проконсультироваться с врачом. Но в некоторых случаях это один из эффективных и простых способов разогнать метаболизм, особенно если вы сидите на диете или активно занимаетесь фитнесом.

Вместо кофе - зеленый чай

Натуральный кофе ускоряет обменные процессы, но похудению не способствует, так как имеет массу побочных эффектов в виде бессонницы или нервозности. А вот у зеленого чая минусов нет. Благодаря катехинам, этот напиток заставляет печень превращать жир в энергию.

Кардиотренировки

Занятия на кардиотренажерах или аэробная нагрузка ускоряют частоту пульса, что ведет к временному усилению кровообращения и ускорению обмена веществ. Для быстрого похудения достаточно 15-30 минут кардионагрузки в день.



Поздравления

Тамару ТИТВИНИДЗЕ поздравляем
с днем рождения.

Что в день рождения пожелать?

Карман потуже набивать,
Уметь работать и гулять,
Уметь красиво отдыхать.
Стремиться к новой высоте
И видеть счастье в простоте,
Чтоб исполнялось все всегда,
Чтоб были долгие года!

Твои друзья-эрудиты.

Тамару ТИТВИНИДЗЕ поздравляем
с днем рождения.

Выросла пальма высоко,
Рост ее – трехэтажный дом.
Все это нам всем предвещало,
Живет в тепле наша Тамара.

Суважением, Анна Орфаниди, Алла
Титвинидзе, Валентина Достигаева, Вера
Уварова, Тамара Константиновская, Лия
Кессиди, Иорданка Евтимиади, Алла
Фридман, Светлана Цвылева, Малуза
Горанова, Татьяна Элердашвили, Ната
Славчева, Эмилия Манукогян, Ирина
Нешкова, Елена Микелашвили, Майя
Церцвадзе, Циури Беридзе.

Галину КАРЕВСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Двор Цирка радуется весь,
А что нашей Галине надо –
Счастливо жить сейчас и здесь,
С правнучкой маленькой Мирандой.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Светлана Арутюнова, Нелли
Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Элеонора
Бодзиашвили, Марина Ментешашвили,
Татьяна Чубинидзе, Светлана Ковальская,
Марина Кукарская, Лариса Домбровская,
Барбара Краевская, Галина Вислинская,
Дора Сосницкая, Лидия Познюховская,
Анна Янтар, Эльмира Яцкевич, Мара
Шепинская, Марина Филина, Тина
Кверцхшвили, Венера Думанова, Мария
Славинская.

Инну ЯЧЕВСКУЮ-СЕДЫКИНУ
поздравляем с днем рождения.

Солнышко осветит окно,
Веселья дух по всей квартире,
Мечтает всегда об одном,
О любви нежной наша Инна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Лидия Ситникова-Комарова,
Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара
Лапшина, Наталия Меладзе, Ирина
Бериташвили, Елена Мачабели, Людмила
Тевзадзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-
Энгенова, Габела Швангирадзе, Ирина
Кобалия-Данелия, Валентина Чернышова.

Пепелу КОПАЛЕИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Мечта о счастье и добре
На высоту быстро взлетела.
Ты наяву или во сне
Счастливой будь всегда, Пепела.

Суважением, Анна Орфаниди, Цицо
Беруашвили, Виктория Дарбинян, Силвия
Оганесян, Дали Мхитарян, Кнарик Минасян,
Манана Орагвелидзе, Татьяна Корчагина,
Валентина Шипулина, Мария Кондролова,
Ольга Лучинка, Полина Иванова, Елена
Иваницкая, Екатерина Зелинская, Ирина
Епифанова, Вектра Диомова, Майя
Венкова, Мери и Нино Кешелава,
Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Лия
Кодуа, Натали Псаропуло, Нина Романиди,
Ксения Спиранди, Марина Карадочева,
Майя Гиоргобиани, Галина Ремкова, Алла
Буковинская.

Циалу Левановну
МАМАЦАШВИЛИ-МЕНТЕШАШВИЛИ
поздравляем

с 81-летием со дня рождения.

Внучат, правнучат своих
От души их балуйте,
Вестей радостных, благих
Циале Левановне.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Марина Ментешашвили, Заира
Кварацхелия-Гула, Анна Адамия, Галина
Каревская, Любовь Щербаева-Нугешидзе,
Ламара Дигмелашвили, Иза Мелуа, Нанули
Чалвардшвили, Тамил Чалахешашвили,
Тина Шония, Ирина Дзуцова, Раиса
Пастушкина, Тина Габашвили, Елена
Маевская, Жанна и Офелия Григорян,
Татьяна Никифорова, Нуну Котрикадзе,
Ирина Гогишвили.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см.,
спортивного телосложения, раз-
веден, детей нет, но очень хочу
их иметь. Живу в деревне, неда-
леко от Тбилиси, имею машину,
квартиру в новом доме в центре
города. В деревне хозяйство, зе-
мельные участки. Хочу познако-
миться с женщиной 35-40 лет,
способной родить ребенка. Жен-
щина должна быть деловой, хо-
рошей хозяйкой, любящей дом и
семью, понимающей преимуще-
ства жизни в деревне, несмотря
на некоторые деревенские не-
удобства. Наличие у женщины

одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.

Давид.

+ + +

Мужчина 52 лет, обеспеченный ра-
ботой и жильем, любящий детей, хо-
чет создать семью с русской женщи-
ной. Иногородных и курящих просит
не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной
до 65 лет, имеющего работу и
жилплощадь, для создания се-
мьи. Иногородных прошу не бес-
покоить. Мне 50 лет, обеспече-
на работой, в разводе, детей нет.
Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу
познакомиться с серьезным мужчи-
ной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Громада.
Оригами. Ария. Вяз. Хам. Герцог.
Гуанако. Пузо. Кумир. Хрен. Буре.
Долото. Рыдван. Жгут. Вальтер. Пла-
ха. Киану. Аналог. Эльф. Рукав.
Страсть. НАМИ. Пик. Ломтик. Тюк.
Коран. Каша. Транс. Досуг. Спас. Пе-
лерина. Увал. Улов. Мэн. Тара. Судь-
ба. Кондитер. Анналы. Кама.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Перекос. Лето-
пись. Рагу. Порез. Два. Рюмка. Луда.
Миро. Ванна. Тоннель. Заяц. Балю.
Спирс. Роба. Окунь. Этика. Диван.
Авгур. Тальк. Неон. Межень. Самка.
Мозги. Граф. Эол. Урду. Гунны. Вина.
Отпор. НХЛ. Лгун. Касатик. Захаро-
ва. Каста. Плата. Макет. Хлам. Юшка.
Рем. Симонова. Вилка. Свара.



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 сканворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



КОГДА ТАПКИ ВМЕСТО ЛОТКА

Если ваш кот вдруг перепутал тапки с лотком, то не спешите ругать его. Часто таким образом животное пытается сообщить хозяину, что у него проблемы со здоровьем, например, цистит, которым страдают 70% котов и кошек.

Заболевания мочеполовой системы распространены у представителей кошачьих, причем не играет роли, кастрировано животное или нет. Кот или кошка несколько часов не ходит в туалет, мочится мимо лотка или оставляет маленькие лужицы по всему дому, мяукает при мочеиспускании, постоянно вылизывает половые органы, в моче наблюдается примесь крови. Все это свидетельствует о таких проблемах, как цистит, закупорка мочевыводящего канала или камни в мочевом пузыре. Нужно срочно показать животное ветеринару, откладывать нельзя!

Терапия без химии

Самое неприятное в том, что симптомы заболеваний мочеполовой системы у кошек имеют тенденцию возвращаться снова и снова, а также переходить в хроническую стадию. На это влияют неправильное строение мочевого пузыря, снижение иммунитета, вирусные инфекции. А совсем недавно ученые выявили у кошек прямую зависимость между

нарушениями мочеиспускания и стрессом.

Перед тем, как назначить лечение кошке от цистита, ветеринар должен сделать анализы крови и мочи, провести УЗИ. После похода в ветклинику постарайтесь выявить причину, которая довела питомца до стресса, и устранить ее.

Приготовьтесь к тому, что помимо справки с диагнозом вы вынесете из кабинета ветеринарного врача длинный список лекарств: спазмолитики для расслабления мускулатуры мочевого пузыря, транквилизаторы для снятия стресса, антибиотики и противовоспалительные средства для устранения вредных микробов, стероиды для нормализации гормонального фона, а также анальгетики для уменьшения болевого синдрома. Тщательно обсудите с врачом, нужно ли давать кошке сразу все эти препараты, ведь ряд лекарств скажутся на общем иммунитете животного, поскольку имеют много побочных эффектов: вызывают почечную недостаточность, кишечные расстройства, тошноту, зат-

рудненное дыхание и т.д. Кроме медикаментов крайне важно обеспечить животному полноценное питание и отсутствие стресса.

Не тяни

кота за хвост

Зоопсихологи считают, что кошки - нежные и трепетные создания с тонкой душевной организацией. К самым сильным факторам стресса для кошек относятся переезд, рождение ребенка, появление другого животного, ремонт, изменение расположения лотка или смена наполнителя. Для снижения уровня стресса обеспечьте своему любимцу свободное передвижение по дому, наличие убежища, где кошка может спрятаться ото всех и отдохнуть, туалет, когтеточку, лежанку, игрушки и миски, которые не надо делить с другими животными, своевременную смену лотка. Не нужно гладить или брать на руки кошку, когда она этого не хочет. Важно объяснить детям правила поведения с домашним питомцем и следить, чтобы они не гоняли

его и не тискали слишком часто.

Можно дать животному успокаивающие средства, обязательно на натуральной основе - например, содержащие валериану или аминокислоту L-триптофан.

Чем кормите?

Правильное питание - залог здоровья. Обеспечьте животному качественный сухой корм, а также активные добавки к пище. Какой именно корм - порекомендует врач. Если у животного проблемы с мочевым пузырем, то ему необходимо пить больше воды: так моча станет менее концентрированной и не будет вызывать воспаление. Но как заставить кошку пить больше? Насильно «отпаивать» ее нельзя, так как это спровоцирует стресс. Попробуйте, заменить сухой корм на консервы, которые содержат 60-80% влаги. Переходить на новый корм нужно в течение недели, каждый день заменяйте не более 10-20% привычного кошке сухого корма. Конечно, у животного 24 часа в сутки должен быть доступ к чистой и свежей воде, менять которую рекомендуется два раза в день.

Многие кошки любят пить из-под крана. Присмотритесь к питомцу: возможно, он такой же «гурман». По его первому требованию пускайте тонкую струйку воды в раковине - так животное будет получать больше жидкости, а заодно приятные эмоции. Это тоже важно при лечении вашего питомца.

ВАЖНО! Приобретайте корм в зоомагазинах. Откажитесь от кормов, которые предлагают гипер- и супермаркеты, а также магазины с товарами общего пользования. Качественных, а тем более лечебных кормов в них нет.



Не допускайте сквозняков в доме! Кошка не должна переохладиться

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Трикотаж

Зима – 2019

Мода зимнего сезона немыслима без трикотажной одежды, которая создает ощущение тепла и комфорта. И в этом сезоне ее разнообразие превосходит все ожидания.



Платья: стильно и женственно

Трикотажное платье позволяет нам оставаться стильными и женственными, не жертвуя комфортом, поэтому, оно незаменимо в холодное время года. Такое платье отлично сочетается с любой верхней одеждой, любой обувью - от кроссовок до ботфуртов на каблуке. Также есть возможность поиграть с аксессуарами.



Юбки: идеальный силуэт

Юбки из трикотажа тянутся и принимают форму тела, поэтому они сидят идеально, не образуя складок, и помогают создать стройный силуэт женщине любой комплекции. Разница заключается в том, что стройным дамам можно примерять модели из тонкого материала, а девушкам с формами лучше присмотреться к более плотным тканям.



РУЛЕТ С БЕКОНОМ

Свинина (вырезка) - 400 г, бекон сырокопченый - 140 г, фасоль консервированная - 1/2 банки, лук репчатый - 1 шт., шампиньоны свежие - 150 г, тимьян свежий - 2 веточки, Масло растительное для жарки, соль, перец, итальянские травы - по вкусу.

Мясо глубоко надрезать вдоль и раскрыть, должен получиться пласт толщиной 1 см. Слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать сухими травами, сбрызнуть маслом и оставить на 1-2 ч. Измельченные грибы с луком обжарить на масле. Добавить фасоль (без жидкости) и свежий тимьян, прогреть 5-7 мин. на слабом огне. На один край мясного пласта выложить приготовленную начинку, свернуть в плотный рулет. На доску положить пленку и внахлест выложить ломтики бекона. На один край положить рулет и с помощью пленки завернуть его в бекон. Запекать 25-30 мин. при 220 градусах. Затем включить гриль и оставить еще на 5 мин., чтобы бекон подрумянился.



КАРЕ АГНЕНКА В ДУХОВКЕ

Каре агненка на косточке - 1-1,2 кг, чеснок - 3-4 зубчика, травы сушеные (майоран, тимьян) - по щепотке, розмарин свежий - 1 веточка, лимон (сок) - 1 шт., масло оливковое - 50 мл, соль, перец - по вкусу.

Каре разрезать на порционные кусочки. Для маринада в глубокую миску налить масло, добавить сок лимона, выдавить чеснок через пресс, добавить соль, перец, травы и перемешать. В миску выложить кусочки каре, каждый натереть маринадом и оставить минимум на 1 ч. (можно на ночь). Разогреть духовку до 200 градусов. Противень застелить фольгой, так чтобы половина фольги выходила за края противня (слегка смазать ее маслом). Выложить каре ягненка вместе с остатками маринада, сверху положить веточку розмарина. Накрыть свободными краями фольги и поставить в духовку запекаться на 30-40 мин. Затем развернуть фольгу и дать мясу подрумяниться.



РАКУШКИ С НАЧИНКОЙ

Ракушки крупные - 20 шт., фарш мясной - 120 г, помидоры - 3 шт., базилик свежий - 50 г, сливки (20%) - 4 ст. л., сыр твердый - 50 г, соль, перец - по вкусу, зелень рубленая для подачи.

Ракушки отварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду, немного остудить и начинить фаршем. Уложить в один слой в огнеупорную форму. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, измельчить. Листья базилика мелко нарезать, добавить к помидорам, затем влить сливки, при необходимости посолить. Залить полученным соусом нафаршированные ракушки и отправить их в духовку, разогретую до 220 градусов, на 10-15 мин. Соус в процессе приготовления должен напоровину выпариться. Затем посыпать ракушки тертым сыром и вернуть в духовку еще на 5-10 мин. - до образования золотистой корочки. Подавать, посыпав черным перцем и рубленой зеленью.



СОЧНЫЕ КОТЛЕТКИ

Свинина - 300 г, говядина - 300 г, хлеб белый черствый (без корки) - 100 г, яйцо - 1 шт., лук репчатый - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, мука - 150 г, масло растительное для жарки, соль и приправы - по вкусу.

Дважды пропустить мясо через мясорубку. Добавить измельченный лук. Хлеб размочить в воде. Добавить в фарш пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и приправы. Пропустить через мясорубку размоченный хлеб и также добавить к фаршу. Вымесить фарш, чтобы он стал липким и однородным. Личный белок взбить со щепоткой соли в пыльную пену и лопаткой аккуратно ввести в фарш. Смачивая руки в холодной воде, сформовать котлеты. Обвалять каждую в муке (или панировочных сухарях). На сковороде с толстым дном обжарить котлеты с двух сторон на масле на среднем огне, затем убавить огонь до минимального, накрыть крышкой и довести до готовности.