

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК



№9

февраль 2019

цена:

1,5 лари

**Йога вместо
ботокса**

стр.36

**Как не заразиться
гриппом?**

стр.7

**Отпустить прошлое
и простить себя**

стр.19

**Умеете ли вы
принимать подарки**

стр.27

История любви

Александр и Настя Овечкины

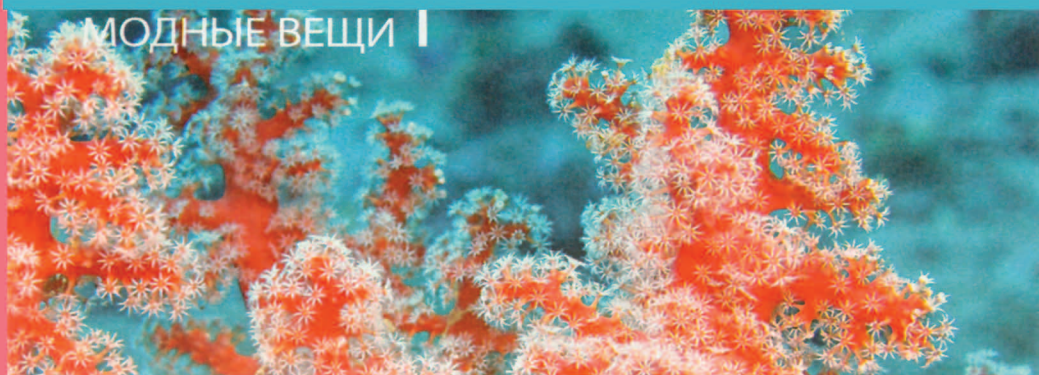
стр.20-21

Кейт Хадсон

Самая смешливая блондинка Америки

стр.16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ I



Коралл –

цвет года

Институт цвета Pantone выбрал главный цвет 2019 года - бодрящий и яркий коралловый. Коллекции многих дизайнеров уже наполнились одеждой и аксессуарами этого оттенка.





**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

Чем приворожить любимого

Заговоры на любовь, семью, суженого - одни из самых востребованных. Все просто: люди хотят быть счастливыми, исключений нет. Часто ко мне обращаются, чтобы сделать приворот. Но я всегда отказываю: не люблю магию, которая подавляет волю другого человека. Однозначно могу сказать: если вас не любят, через заговор счастья вы не обретете. Совсем другое дело - ворожба. Это мягкое воздействие на человека, расположение которого вы хотите получить. В ходе особых обрядов мужчина обратит на вас внимание. А уж дальше все будет зависеть от того, предназначены вы друг другу судьбой или нет. Опять же, если вы не пара, ворожба никакого влияния не окажет.

Для ворожбы не нужны специальные умения и навыки. Все обряды подобного рода довольно просты и, я бы даже сказала, приятны в исполнении. Предложу вам несколько из них.

Развезать по ветру. Возьмите два листка. На одном напишите свое имя, на другом - имя человека, к которому вы неравнодушны. Сложите их между собой, сверните несколько раз любым способом. Подожгите на блюдечке. Подожгите, пока бумага догорит. Пепел развейте по ветру со словами: «Ветер-ветер, мысли мои подхвати, да куда нужно отнеси. Просьбу выполни, с суженым сведи. На силу твою полагаюсь».

Воплотить в огне. Вам понадобятся две одинаковые церковные свечи. Сплетите их между собой так, чтобы они составили единое целое. Подожгите обе. По мере сгорания, они будут все больше объединяться. А вы, глядя на пламя, произнесите: «Как свечи две соединились, так и мы с рабом Божиим (имя избранника) неразлучны будем».

Шепнуть матушке Земле. Выберите предмет, который у вас будет ассоциироваться с понравившимся вам человеком. Это может быть как его личная вещь, так и просто что-то, что лично вам напоминает о нем. Выбранный предмет закопайте в земле под сильным и развесистым деревом. Закапывая, скажите: «Стоишь ты, деревце, сотни лет, сотни зим, людские судьбы наблюдаешь. Про мою не забудь, раба Божьего (имя избранника) от моего имени приглубь».

Пустить по воде. Этот обряд лучше проводить на речке или море, где есть хорошее течение. Однако сейчас зима, так что, с этим могут быть проблемы. В таком случае подойдет обычная проточная вода - из-под крана, например. Наберите ее в ладошки и прошепчите ей: «Перед тем как стечь, обещай кое-что прибереечь. Сердце молодца, душу молодца, да любовь его пламенную». Далее воду из рук можно выливать.

Вы наверняка заметили, что каждый ритуал на ворожбу связан с определенной стихией. Всего их четыре - Огонь, Вода, Земля и Воздух. Это неспроста. Конечно, есть и другие заговоры, но по собственному опыту я считаю эти самыми действенными. Четыре стихии являются мощной поддержкой в проведении любых ритуалов, так что обязательно их используйте.



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.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

КЭТИ ПЕРРИ И ОРЛАНДО БЛУМ ОБЪЯВИЛИ О ПОМОЛВКЕ

Британский актер Орландо Блум и американская певица Кэти Перри обручились. Информация об этом появилась в Instagram-аккаунте исполнительницы в пятницу, 15 февраля.

Артистка выложила фотографию, на которой она запечатлена вместе с женихом. На снимке также видно большое розовое обручальное кольцо. Аналогичный кадр появился и на странице Блума в Instagram.

Как сообщает Daily Mail, актер сделал предложение певице в День святого Валентина. Отмечается, что артисты поженятся после трех лет отношений.

Пара познакомилась на



73-й премии «Золотой глобус» в январе 2016 года. На какое-то время Блум и Перри расставались, однако в феврале 2018-го они объявили о воссоединении. Ранее исполнительница два года состояла в браке с британским комиком и писателем Расселом Брэндом. Блум был женат на австралийской модели Миранде Керр. У них есть восьмилетний сын.

КУДЫКИНА ГОРА

(Фрагменты из книги Ольги Бибилашвили (Рудой) – «Хранительница очага»)

Веру в приметы и суеверия, возможно, кто-то и считает грехом, но если не считаться с этим кладезем народной мудрости, который создавался веками, то могут происходить неприятности.

Рассказ Марьям М.: «Ольга Бибилашвили -Рудой помогла изменить мою жизнь. Об этой удивительной женщине я узнала много интересного и полезного и хочу, чтобы другие учились бы на моих ошибках, а не делали свои. Я работаю в сменах на двух работах, муж занимается своим бизнесом. И когда мы вздохнули, подумав, что все трудности в прошлом, на нас начали накатываться одна за другой проблемы и неудачи. Я не стала дожидаться краха и обратилась за помощью к Ольге. Она провела диагностику и сказала, что на мне сильный сглаз, а также плохой глаз идет на мою семью. Действительно, я постоянно ощущала на себе воздействие какой-то негативной энергетики. Особенно, когда возвращалась после работы домой и проходила сквозь строй соседок-бездельниц и сплетниц. Заходила я в квартиру уже с головной болью, и все валилось у меня из рук. После проведенных сеансов у госпожи Ольги у меня улучшилось здоровье, да и в делах я почувствовала, что все у меня опять великолепно. Ольга обратила мое внимание на приметы и научила некоторым ритуалам. Теперь, благодаря ее советам и защитным талисманам, у меня в семье все отлично. Без Ольгиной помощи и советов я точно бы пропала».

Рассказ Светланы Имнадзе. «Много лет я не верила, ни в приметы, ни в суеверия. Выйдя замуж я столкнулась с тем, что свекровь стала мне насаждать свои правила, то нельзя делать и это тоже нельзя. И я стала делать все назло и наоборот (молодо-зелено). Это чуть не погубило мою семью. Свекровь оказалась права во всем. А получилось так, что с парапсихологом Дмитрием Бибилашвили меня столкнули неудачи, которые стали происходить в моей семье. И только благодаря этому удивительному человеку, моя семья вылезла из проблем и несчастий, а волшебные талисманы парапсихолога Дмитрия меня и мою семью поддерживают и оберегают.»

Рассказ Галины Погосян. «Я всегда верила в приметы, так как моя бабушка знала многое, что сейчас называется магией. Жаль, что ее сила мне не перешла! И мне бывает смешно, когда некоторые гадалки и ясновидящие выдают чужие знания, списанные из интернета, за свои. Уж поверьте, что в интернете столько ложных ритуалов и заговоров, которые не только не работают, а приносят большие проблемы.

И тем приятнее, что есть такие люди, как Ольга и Дмитрий Бибилашвили, которые делятся своими знаниями и не дают нам, грешным, умереть от незнания, некомпетентности и от происков врагов и завистников! Я лично убе-



дилась в их силе, и, что до сих пор жива только их молитвам, и только они мне смогли помочь и спасти моих детей от преждевременной смерти».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Довольно часто к нам обращаются люди, на которых нет ни порчи, ни сглаза, и, казалось бы, дела они ведут правильно, а вот прибить не задерживается в доме и неудачи сыплются одна за другой. А все потому, что большинство не знает народных примет, в которых заключена вековая мудрость. И, как показала жизнь и наша практика, самые большие скептики иногда становятся фанатами народной мудрости.

К примеру, зачастую мы слышим такую фразу: день не удался потому, что встал не с той ноги. А с какой ноги надо вставать?

Есть и поговорка, когда человека преследуют неудачи, его спрашивают: «Ты что, с левой ноги встал?» Отсюда вывод: вставать надо с правой ноги, а выходя из дома, надо сначала надеть правый ботинок, потом левый.

Если утром, выходя из дома вы встречаете кого-то и вас спрашивают «А куда ты собралась?» не стеснясь, надо ответить: «На кудыкину гору! Крыс ловить и тебя кормить!» (Второе предложение можно сказать про себя.) Спрашивать человека, куда он идет, плохая примета, которая может привести к неудаче.

Нельзя давать деньги в долг по понедельникам, в дни прибывающей Луны и новолуния, иначе уйдет прибыль. Деньги следует отдавать правой рукой, а брать левой. Нельзя скручивать, комкать и складывать деньги, а также класть на стол деньги, кошелек, сумку и ключи -не будет прибыли.

Нельзя подавать милостыню из дома, машины или офиса. Автомобиль может попасть в аварию, или вы что-то потеряете.

Если вам приходится каждый день проходить сквозь строй глазливых и завистливых соседей, чтобы они вас

не сглазили, надо три раза себя похлопать по мягкому месту или ущипнуть. При этом мысленно сказать:

«Соль вам в глаза»

Чтобы перед выходом из дома вас не сглазили, надо встать перед зеркалом, сцепить руки замком и, посмотрев на свое отражение, сказать: «Не камень, не язык, не я, и не оглазина моя. Аминь».

Если день незадался, то надо сразу же что-то на себе одеть наизнанку, чтобы перебить неудачу.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и парапсихолог и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (РУДОЙ) – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Этот метод диагностики уникален, потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Это работа с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что Ольга и Дмитрий видят ауру и все проблемы на ней. Используют чисто научный подход и древние ритуалы. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от всеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

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

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

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-4888
(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

**КАК СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОД: ДЕСЯТЬ ХОРОШИХ
СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

Ни шагу из дома без завтрака!..

1. Ни шагу из дома, не поев овсянки или гречки! Еда - это энергия, и 75% идет на обогрев. Зимой можно съедать в день на 400 калорий больше.

2. Если продолжать питаться только овощами, можно заработать синдром хронической усталости. И если вы мерзнете, переходите на «жаркие» продукты: мясо, рыбу, орехи, картофель, сыр, тыкву, курагу, бананы, виноград. Еще помогают лук и хрен. Не забывайте о специях: имбирь, корица, карри, перец, тмин и чеснок согревают почти моментально.

3. Следите за градусом напитков. Алкоголь на холоде согреет ненадолго, а потом вы стремительно начнете мерзнуть. Кофе тоже не греет. Пейте теплый травяной чай с имбирем или лимонником, горячий шоколад (любимый напиток многих альпинистов).

4. Делайте массаж рук и ног. Чтобы оперативно согреться, массируйте конечности. Делайте массаж перед выходом на улицу и по возвращении в тепло. Есть хороший совет: вотрите каплю масла тимьяна или гвоздики в сгиб локтя - и сразу станет теплее.

5. Правильно дышите. Если чувствуете, что «еще пять минут и окончательно замерзну», используйте способ тибетских монахов: вдыхайте обеими ноздрями, а выдыхайте через одну, зажав вторую.

6. На крайний случай. Чтобы не замерзнуть на зимних прогулках, приклейте на плечи горчичный пластырь. Кровь быстро приливает к поверхности кожи и дает ощущение тепла.

❁ Зимой держите в тепле руки, ноги и голову.

❁ При длительном переохлаждении мелкие сосуды травмируются и больше не восстанавливаются.

Знаете ли вы, что...

✓ Чтение книг уберет от депрессии. Депрессии подвержены люди, которые считают себя одиночками. Читая книги о чужом опыте и сопереживая, они перестают ощущать одиночество. И тогда настроение улучшается без лекарств. К такому выводу пришли итальянские психиатры.

✓ Ближайшее окружение влияет на здоровье человека. Если вас окружают тучные люди, то риск набрать лишний вес возрастает. Рядом со счастливыми людьми человек сам начинает улыбаться. А если кто-то рядом страдает депрессией, то есть шанс подхватить этот недуг. Ученые считают, что люди сильно влияют друг на друга.

✓ Пожилые люди, которые прощают других за нанесенные им обиды, реже страдают депрессией и тревожными состояниями. С возрастом многие переосмысливают свою жизнь, вспоминают и свои ошибки. Поэтому, со временем все легче становится прощать.

Разотрите ноги кремом с перцем или просто водкой.

7. Используйте новинки. Микроволновая грелка выглядит как мягкая игрушка. После двух минут в микроволновке она часами хранит тепло и делится им с владельцем. Термопакет - вариант для дальних прогулок. Положите его в куртку, он создаст дополнительное тепло.

8. Старайтесь не нервничать. Стресс действует на организм так же, как мороз. При сильном эмоциональном потрясении кровь отливает от конечностей и спешит к мозгу, чтобы человек мог принять верное решение. Когда холод и стресс встречаются, шанс замерзнуть возрастает! Научитесь расслабляться. Подойдет такое упражнение: на короткое время напрягите все мышцы, а затем резко расслабьте их.

9. Если предстоит долго стоять на улице, положите в обувь бумажные стельки. Ногам станет теплее.

Новости

Есть вакцина против тромбов

В Японии разработали вакцину, которая препятствует образованию тромбов - опасных сгустков крови в сосудах. Тромб может убить человека за секунды. Люди, склонные к тромбозам, постоянно принимают лекарства, разжижающие кровь. Когда они забывают выпить таблетку, риск сосудистой катастрофы резко возрастает. Новая вакцина надолго снижает повышенную вязкость крови. Надолго и без побочных реакций.

Когда пить аскорбинку?

Группа ученых установила, что витамин С не годится для профилактики гриппа и простуды. Даже, если принимать его по многу, он вряд ли поможет не заболеть. Другое дело - если вы уже простудились. В этом случае уровень витамина С в клетках иммунной системы начинает быстро снижаться. И наступает самое время пополнить его запасы извне. Прием аптечного витамина С и продуктов, богатых аскорбинкой, помогает иммунитету быстрее изгнать инфекцию.

Созданы вечные импланты

Российские ученые создали уникальное покрытие для имплантатов, которые используются при переломах костей. Оно состоит из твердого углевода. Покрытый им имплантат может стоять внутри тела всю жизнь, не вызывая осложнений. Сейчас имплантаты производят из нержавеющей стали, титана и его сплавов. Металлы могут провоцировать разрушение кости. В итоге, установленный имплантат отторгается.



ДИСБАКТЕРИОЗ

Это – нарушение состава и соотношения определенных микроорганизмов в микрофлоре. Микрофлора населяет кишечник и репродуктивные органы человека. На сегодняшний день дисбактериоз кишечника – очень распространенное заболевание среди людей всех возрастных категорий. Как правило, микрофлора кишечника играет определяющую роль в работе желудочно-кишечного тракта. А нормальное функционирование кишечника во многом определяет жизненный тонус всего организма.

У нас в гостях мэтр грузинской терапии Михаил ДЖАНАШВИЛИ, который отвечает на вопросы редакции.

- Батоно Михаил, от чего происходит нарушение состояния микрофлоры в кишечнике?

- Все это зависит от стадии заболевания. В основном, выделяются четыре стадии дисбактериоза. Для первой стадии характерно незначительное нарушение баланса нормальной и патогенной микрофлоры, чаще всего вызванное коротким курсом приемом антибиотиков или сменой воды и пищи. Явных признаков дисбактериоза в данном случае человек не ощущает, возможно появление урчания в животе.

Вторая стадия уже редко остается незамеченной. Для нее характерно снижение аппетита, появление неприятного привкуса во рту, возможно появление тошноты и рвоты. Больных чаще беспокоят вздутие живота, у кого-то возникают запоры, а у кого-то, наоборот, диарея. Они свидетельствуют о развивающемся дисбактериозе. **Третья стадия** заболевания уже требует серьезного лечения, по-

скольку из-за воздействия на стенку кишечника большого количества патогенной микрофлоры, развивается его воспаление. У больных могут появиться боли в животе по ходу кишечника, симптомы, характерные для второй стадии дисбактериоза, прогрессируют. Что же касается **четвертой стадии** недуга, то она свидетельствует о том, что патогенная микрофлора практически полностью вытеснила полезные микроорганизмы. Такое состояние кишечника может привести к развитию авитаминоза и анемии. К этому присоединяются бессонница, постоянное чувство усталости, депрессия, апатия. В тяжелых случаях могут развиваться кишечные инфекционные заболевания, опасные для здоровья и жизни больного.

- Каковы симптомы дисбактериоза?

- Следует отметить, что степень выраженности симптомов недуга зависит от многих факторов: состояния организма, иммунитета, образа жизни. К

примеру, двухнедельный курс приема антибиотиков у одного человека может лишь немного нарушить баланс микрофлоры в кишечнике и других органах, а у другого – привести к тяжелой стадии дисбактериоза. Не рекомендуется проводить самостоятельное лечение болезни.

- Как же лечить дисбактериоз?

- Начинать лечение необходимо с изменением рациона питания. Диета должна быть направлена на восстановление баланса микрофлоры и нормализацию моторики кишечника. Рекомендуется придерживаться строгой диеты, исключающей продукты, повышающие газообразование и содержащие грубую клетчатку. Желательно ежедневно употреблять в пищу кисломолочные продукты.

- В данном случае полезна лекарственная терапия?

- Антибактериальные препараты широкого спектра действия назначаются в тех случаях, когда избыток патогенной микрофлоры

в кишечнике привел к нарушению всасывания и расстройствам пищеварения, а также при развитии инфекционных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Обычно курс такой терапии длится не более 7-10 дней. Для улучшения же процессов расщепления пищи и всасывания питательных веществ, что необходимо для создания условий для заселения кишечника нормальной микрофлорой. А наладить нарушенную моторику кишечника помогут специальные стимуляторы перистальтики.

Восстановление нормального баланса микрофлоры – самый важный, трудный и длительный этап в лечении дисбактериоза. Для этих целей используется несколько групп лекарственных средств, которые, конечно, должен назначить лечащий врач. И, естественно, не стоит забывать о необходимости коррекции иммунного статуса организма при помощи иммуномодуляторов и витаминотерапии.

После диеты попал в больницу

Подруга худела, ограничивая себя в еде. Сбросила несколько лишних килограммов, а потом попала в больницу с обострением желчнокаменной болезни. Могла ли диета стать причиной болезни?
Анастасия.

Стараясь похудеть, многие начинают есть один-два раза в сутки. Это большая ошибка. Есть нужно, наоборот, чаще, но ма-

ленькими порциями. Это важно для правильной работы желчного пузыря. При похудении возрастает способность желчи к образованию камней. Если пища поступает регулярно, желчный пузырь регулярно сокращается и обеспечивает обновление желчи. Застоя не произойдет, а значит, и камней не будет. Если же делать наоборот, то по завершении диеты можно попасть на операционный стол с обострением желчнока-

менной болезни. Даже если до похудения ее не было. Три основных приема пищи плюс два перекуса – идеальная схема питания. Любая диета для похудения должна быть сбалансированной по питательным веществам – никакого дефицита витаминов и минералов. Вы избавитесь от лишнего быстрее, если в рационе будет больше белковых продуктов и овощей. Ну и, конечно же, в разы повышает эффективность любой диеты физическая нагрузка.

Е. Газиева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Сезон эпидемий давно открыт: коллега по работе не расстается с носовым платком, а в маршрутке кашляет каждый второй. В таких условиях выстоять и не свалиться с гриппом сложно, но возможно.

Как не заразиться гриппом?



Нередко в период эпидемии гриппа люди принимают иммуностимуляторы. Однако эффективность этих препаратов научно не доказана. Вместо медикаментозной поддержки лучше обратиться к проверенным народным способам.

Чистота, мазь и морская вода

В день вы более трехсот раз прикасаетесь к лицу, в частности к носу и рту - «воротам» в организм. Теперь представьте: до этого вы поддерживали за те же поручни, ручки дверей, за которые держался больной человек. После поездки в транспорте, прогулки и контакта с другими людьми мыть руки лучше антибактериальным мылом не меньше 20 секунд.

Следите за чистотой своего дома. Влажную уборку рекомендуется проводить не менее двух раз в неделю, уделяя особое внимание ванной, кухне и коридору - местам наибольшей концентрации бактерий.

Перед выходом на улицу смазывайте нос изнутри противовирусной назальной мазью. Подойдет любая - мазь Флеминга или оксолиновая, например. Эта процедура защищает от попадания вирусов.

Вернувшись домой, промойте нос раствором морской воды (1 ч. л. соли на 1 стакан воды) и прополощите горло отваром ромашки, той же морской водой.

А что в рационе?

В период эпидемии гриппа диетологи советуют больше употреблять продуктов с высоким содержанием витамина С - яблоки, шиповник, цит-

русовые, капусту. Он увеличивает выработку естественного интерферона в организме и защищает от заражения. Пища должна быть легкой, но питательной. Отварная индейка, куриные грудки, тушеные овощи, теплые салаты - то, что надо, чтобы насытить организм, но не перегрузить его.

Не забывайте про воду! Она вымывает из организма токсины и предотвращает обезвоживание, на фоне которого возрастает шанс заболеть.

Некоторые врачи советуют также принимать пробиотики - полезные бактерии, тренирующие иммунитет. Наиболее известным их источник - кисломолочные продукты. Также они содержатся в сырах, бобовых, некоторых овощах и в ферментированных продуктах, таких как квашеная капуста, оливки, квас.

Зачем нужен цинк?

Согласно последним исследованиям, прием препаратов, содержащих цинк, в первые сутки после начала заболевания почти вдвое сокращает длительность болезни. Эффективен цинк и в качестве профилактики.

Основным источником этого элемента в рационе человека являются орехи, говядина, рыба, морская капуста и сыры. Однако цинк, получаемый из пищи, усваивается лишь на 30%. Проконсультируйтесь с врачом по поводу назначения цинка в таблетках.

Растительные иммуностимуляторы

Эхинацея. Исследования показывают, что своевременный прием эхинацеи в 5 из 6 случаев умень-

шает симптомы простудных заболеваний.

Имбирь. Антибактериальные и иммуностимулирующие свойства имбиря используются в Европе уже более двух тысячелетий. Имбирный чай будет согревать вас с ранней осени до поздней весны. Для профилактики гриппа рекомендуется использовать имбирную смесь.

Средних размеров корень имбиря натрите на крупной терке. Залейте соком одного лимона и оставьте на сутки. Спустя указанное время добавьте к смеси 4-5 ст. л. жидкого меда. Тщательно перемешайте.

Принимайте имбирную смесь в сезон гриппа и простуд по 1 ч. л. утром, во время завтрака, и перед сном. Храните смесь в холодильнике.

Элеутерококк. Он содержит вещества, повышающие сопротивляемость организма вредным воздействиям извне. Он назначается больным в качестве иммуностимулирующего средства и широко используется в качестве профилактики простудных заболеваний и гриппа.

На прогулку в лес

Лучше всего в сезон гриппа отправиться в парк или сосновый лес. Воздух там насыщен биологически активными летучими веществами - фитонцидами, которые уничтожают болезнетворные микробы, улучшают дыхание и повышают устойчивость иммунитета к вирусным заболеваниям.

Более всего фитонцидами богаты хвойные деревья. В сосновом бору за сутки выделяется до 5 кг летучих веществ.

Воздух в хвойном лесу практически стерильный: на 1 м³ приходится не более 300 бактерий.



Чаще всего синдром раздраженного мочевого пузыря (СРМП) диагностируется у женщин. Он способен резко ухудшить качество жизни, если вовремя не заняться лечением.

Не только позывы

Гиперактивность мочевого пузыря (желание посетить туалет более 10 раз в сутки) часто сопровождается непроизвольным выделением мочи, что усугубляет страдания больного, опасаящегося попасть в неловкую ситуацию. Человек старается реже выходить из дома, избегает посещения общественных мест, испытывает дискомфорт и в личной жизни. Однако из-за деликатности проблемы визит к врачу все время откладывает, безрезультатно лечится антибиотиками и втайне от членов семьи пользуется прокладками. В итоге, к собственному синдрому добавляются еще и неврологические проблемы.

У СРМП есть и другие симптомы: малое количество отделяемой мочи (иногда несколько капель); постоянное ощущение наполненности мочевого пузыря; дискомфорт, боль или жжение при мочеиспускании (при инфекционных процессах); нарушение сна вследствие частых позывов.

В чем причина?

Бытует мнение, что частые позывы к мочеиспусканию - следствие переохлаждения, и если попить настой толокнянки, то все пройдет. На самом деле причин СРМП множество.

Он может развиваться из-за сдавливания мочевого пузыря маткой, при приеме лекарств (антидепрессантов, противосудорожных препаратов и др.), злоупотреблении алкоголем, из-за ослабления сфинктера в силу возрастных изменений.

Также синдром часто развивается у людей мнительных, страдающих бессонницей или склонных к депрессии. В этих случаях приступы начинаются в связи с определенными обстоятельствами, когда человек испытывает страх, стресс, волнение и т. д.

Однако, СРМП может быть и симптомом патологического процесса. Например, нефрита, уретрита, кисты яичника, опухолей мочевыводящих путей и др.

Диагностика и лечение

Обследование помогает выявить провоцирующий фактор. Для этого врач сначала проводит

Часто чувствуете позывы «по-маленькому», а мочи, при этом, отходит совсем немного? Не успеваете добежать до туалета? Это - синдром раздраженного мочевого пузыря.

Когда пузырь раздражен

опрос больного: насколько часто возникают приступы, связаны ли они с определенными обстоятельствами, принимает ли пациент лекарства и какие именно и т.д.

Также назначается общий анализ мочи и крови, который позволяет выявить воспалительные процессы в организме и неполадки в работе почек. Потребуется и обследование на половые инфек-

пузыря, уровень давления в органе при его наполнении и в опорожненном состоянии), проверку состояния спинного и головного мозга.

Терапия направлена на устранение фактора, ставшего причиной синдрома. Как только заболевание удастся победить, уходят и симптомы гиперактивности мочевого пузыря.

В схему лечения входят лекарственные препараты, физиотерапия (электростимуляция мышц таза), специальная гимнастика, а также коррекция питания.

Если, к примеру, причиной синдрома стало снижение уровня эстрогенов при вступлении женщины в менопаузу, врач может назначить прием препаратов, корректирующих гормональный фон. Если проблема носит неврогенный характер, то пациентке прописываются седативные средства и рекомендуется работа с психотерапевтом.

ВАЖНО! В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ НЕ ПРИВОДЯТ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ, ПРИМЕНЯЮТСЯ ХИРУРГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ.

ции. Также больному может быть сделан рентген мочевыводящей системы, УЗИ брюшной полости и, при необходимости, другие исследования: КГ, анализ крови на гормоны, цистометрию (изучается объем мочевого

Народные рецепты

В качестве дополнительной помощи могут применяться народные средства. Клюквенный морс, отвар девясила, настой листьев и ягод брусники снижают воспаления в мочевыводящей системе. А настой подорожника еще и сокращает частоту позывов к мочеиспусканию.

Отвар девясила. 1 ст. л. измельченной травы залейте 1 л кипятка и варите 30 мин. Остудите, процедите. Принимайте по 1/2 стакана за 20 мин. до завтрака.

Брусничный настой. 2 ст. л. листьев или ягод залейте 1 л кипятка и настаивайте 1 ч. Пейте в течение дня как чай.

Настой подорожника. 2-3 ст. л. сухого сырья залейте 0,5 л кипятка и настаивайте до остывания. Принимайте по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день.



7 СПОСОБОВ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Если вы часто срываетесь по пустякам, страдаете от бессонницы или, наоборот, постоянно хотите спать, скорее всего, это состояние хронического стресса. Ситуацию надо срочно исправлять!

Хронический стресс еще называют синдромом выгорания. В этом состоянии человек может находиться месяцами, даже годами. Он все время напряжен, его силы истощены, малейшая оплошность может вывести из себя. Как итог - депрессии, неврозы, проблемы с сердцем. Выйти из этого состояния можно!

рисуйте своего обидчика, затем сомните лист и выбросите его в мусорное ведро. Для лучшего эффекта можно попрыгать на рисунке, потоптать его ногами. Еще один способ - представить обидчика милым карапузиком в памперсе. Вы только посмотрите на него! Как можно обижаться на этого малыша?

Медитация

Еще одно упражнение, помогающее обрести спокойствие, - «лодочка». Включите приятную музыку и постарайтесь ни о чем не думать. Сядьте в мягкое кресло, расслабьтесь. Обнимите себя за плечи и начните покачиваться из стороны в сторону. Представьте, что вы находитесь в лодке, которая скользит по реке. Ваша лодка совершает путешествие, и она повидала немало бурь, но все еще держится на волнах. Возможно, на дне лодки есть вещи, которые тянут ее ко дну. В своем воображении выбросите за борт песок, тину, старые снасти или что-то другое. Вы плывете дальше, ощущаете свободу, покой и счастье. Задержитесь в этом состоянии на пару минут и возвращайтесь к привычным делам.

Продвинутой нервной системе б/у, заводится с пол-оборота...

Не преувеличивайте!

Многие, войдя в состояние хронического стресса, начинают воспринимать все происходящее вокруг преувеличенно. Начальник не принял отчет? Стресс! Муж забыл про годовщину? Стресс! Дочь ушла с ночевкой к подруге? Стресс!

Начните прощать. Начните прощать отношения к вещам. Многие из того, что происходит с вами, всего лишь события, эмоционально никак не окрашенные. Лишь ваше отношение делает их хорошими или плохими. Ведь можно, узнав о ночевке дочери, и обрадоваться! И она отдохнет, и вы с мужем сможете провести приятный вечер вдвоем.

Отношение к обидчикам

Состояние нервного напряжения возникло по вине конкретного человека? На-

Массаж лица

Доказано: когда мы испытываем стресс, все мышцы сжимаются, а



мышцы челюсти - особенно. Чтобы расслабиться, поставьте 4 пальца каждой руки на низ челюсти, начните совершать круговые движения, двигаясь к ушам. Вы почувствуете себя намного лучше, если помассируете также виски и зону над бровями.

Рисование, которое успокаивает

Воспользуйтесь раскрашенной антистресс, если чувствуете, что ваше эмоциональное состояние нестабильно. Возьмите в руку карандаш или фломастер и сосредоточьтесь на скольжении грифеля по бумаге. Если есть желание, продумайте, как именно раскрасить рисунок: какие цвета использовать, как их сочетать между собой. Все это поможет отвлечься от негатива и напряжения.

Не сдерживать эмоций!

Чтобы снять напряжение при сильном стрессе,

перед выступлением на публике и в других ситуациях, которые приводят вас в ужас, используйте полотенце. Намочите его, слегка отожмите, скрутите и начните бить им об пол. Психологи рекомендуют не сдерживать эмоций и громко кричать при этом. Высвободив негативные эмоции, вы ощутите прилив сил и уверенность в себе.

Песчинка к песчинке

Кинетический песок более легкий и влажный, нежели обычный, поэтому из него проще создавать всевозможные конструкции. Чтобы отвлечься от грустных мыслей, выделите 15 минут в день и помните в руках этот песок, постройте замок или что-то другое. Можете просто взять в руку горсть кинетического песка, сжать его, наблюдая, как песок просачивается сквозь пальцы. Представьте, что вместе с ним выходит напряжение.

Тест-диагностика НАСКОЛЬКО АГРЕССИВЕН ВАШ МАЛЫШ?

Каждый положительный ответ
оценивается в 1 балл.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что с удовольствием ломает и потрошит игрушки.
6. Иногда так настаивает, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним подшучивают.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные просьбы стремится сделать все наоборот.
12. Не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Из-за неудач раздражается, хочет найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и более слабыми.
18. Нередко с ним случаются приступы раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

15-20 баллов. У вашего ребенка высокий уровень агрессивности. Чтобы разобраться с причиной, посетите детского психолога.

7-14 баллов. Ваш малыш с характером, и очень непростым. Старайтесь быть ровнее и спокойнее в отношениях с ним. Больше разъясняйте и убеждайте, а не заставляйте.

1-6 баллов. У вас спокойный и дружелюбный ребенок.

Многие родители, чаще по наущению бабушек, оставляют малышей-грудничков «проплакаться». Дескать, пусть прокричится, разовьет легкие. Считается, что, если брать малыша на руки, когда он плачет, можно избаловать его. На самом деле, «не слышать» плач малыша - значит вредить его здоровью и нормальному психическому развитию.

Хочу на ручки!

Грудничкам объятия нужны как воздух

Взрослому человеку, чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо 8 объятий в день, детям и того больше. А грудничкам, которые все свои эмоции и потребности выражают посредством плача или улыбок, много объятий и нежной заботы необходимо как воздух. Чем больше «обнимашек» у крохи, тем чаще он оказывается на руках, тем больше шансов, что малыш вырастет уверенным в себе, чутким, адекватным, психически и физически здоровым.

Лаской не избалуешь

Мозг малыша так устроен, что его невозможно избаловать лаской и нежностью, то есть, ношением на ручках. А вот если игнорировать призывные рыдания крохи, оставленного одного в кроватке, можно запросто навредить его психике. От поведения мамы и папы, других близких, которые проводят много времени с малышом, в первые месяцы и годы жизни зависит развитие его мозга и характера, а также и то, будут у ребенка вредные привычки или нет.

Заложено природой

Носить малыша на руках, обнимать его, нежно прижимать к своему телу - все эти ритуалы заложены природой и эволюцией. Дети, которых носят на руках, лучше развиваются, они более спокойные. Ведь в этом возрасте закладывается то, как будут работать все системы организма в будущем. Если позволять малышу много плакать в одиночестве, их работа будет нарушаться под влиянием стресса.

Билет в страну Неуверенность

Если часто игнорировать плач малыша, у него формируется при-



Зачем ребенку 2 родителя? А затем, что пока мама психует, папа - нормальный, а когда уже и папу накрыло, маму уже отпустило.

вычка к отчаянию. Ведь кроха не может долго испытывать стресс. Из-за этого малыш хуже развивается - нервная система бросает все силы, чтобы помочь ребенку успокоиться. Основные нейронные связи в головном мозге образуются у ребенка в первые 3 года жизни. И если в это время его часто не слышали, оставляли одного, громко и злобно шикали на плачущего, формируется постоянная реакция на стресс - комплекс неуверенного и нелюбимого ребенка. У такого малыша возникает ощущение, что его эмоции и чувства (на самом деле нормальные, естественные) - плохие, ведь они раздражают родителей. Ребенок на своем языке считает, что значит это он сам плохой. В итоге, взрослея, он проявляет агрессию - а как еще защищаться? Он не может дружить и поддерживать длительные отношения. Не способен справляться со стрессом и испытывать позитивные эмоции без алкоголя, курения...

И. Резник, детский психолог.

“Зеленый” день для здоровья почек

Есть простой народный рецепт очищения почек. Пишу для тех, кто вынужден принимать много лекарств. В течение суток надо есть без ограничения только свежую зелень - петрушку, укроп, сельдерей, базилик, кинзу. И больше ничего! А зелени, как можно больше. Причем, без хлеба и соли.

И запивать смесью свежавыжатых овощных соков: из кабачков, огурцов, тыквы, свеклы, моркови, капусты, можно с добавлением для вкуса яблочного сока. Утром в этот «зеленый» день натощак выпивают стакан воды. В течение дня, кроме соков, тоже пьют побольше чистой воды, желательно каждый час по стакану. Такой режим надо выдержать 21-22 часа. В 2-3 часа ночи выпивают еще стакан воды, а утром следующего дня натощак еще 1 стакан. Следующие два дня нужно



соблюдать щадящую диету. Вот и весь метод. Такую зеленую чистку советуют проводить 2-3 раза в год. Это уберет от воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.

И. Локтионова.

Однажды застудилась, думала - не выкарабкаюсь

Однажды застудилась, и у меня так прихватило почки, что думала, не выкарабкаюсь. Помогло такое средство: смешала по 1 чайн. ложке корней аира, любистка, ромашки и спорыша. Смесь залила 1 л кипятка, настаивала до охлаждения. Пила по 1/3 стакана настоя, а через час съедала 1/2 стакана сметаны. Так за 4 дня я себя вылечила без лекарств.

И. Карпова.



ПРИ ГИПЕРТОНИИ НАДО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ РАЗЖЕВЫВАТЬ ПО 2 ЛИСТОЧКА КАМНЕЛОМКИ.

От бессонницы

→ Если вы перевозбудились, примите вечером солевую ванну. Хотя бы 15 минут понежьтесь в теплом растворе морской соли, после чего, практически не вытираясь, промокните тело полотенцем и сразу ложитесь в постель. Здоровый сон вам гарантирован!

→ Можно сделать солевую ванну с добавлением нескольких капель валерианы. Подышав парами, вы успокоитесь и расслабитесь.

→ В борьбе с бессонницей помогут вечерние прогулки на свежем воздухе. Природа оказывает благотворное влияние на наше психоэмоциональное состояние.

→ Проветривайте спальню. Чем в ней прохладнее, тем лучше мы спим. Идеальная температура для сна - 18-19 градусов.

Надо съедать, тщательно разжевывая, по 2 листочка утром и вечером в течение полугода. Долго? Но улучшение самочувствия можно заметить уже через 2 недели.

✿ Кормящим мамам для увеличения количества молока может помочь один листочек камнеломки. Его надо съедать ежедневно и так же тщательно разжевывать.

✿ Измельченными листьями камнеломки на 1/3 наполняют 250-граммовую емкость из темного стекла. Заливают водкой до краев и плотно закрывают крышкой или пробкой. Настаивают в холодильнике или погребе 3 недели, затем процеживают. Хранить настойку можно не больше года. Ее можно пить для снижения

От фурункулов залейте 10 ст. ложек семян подорожника 1 стаканом кипятка, укройте и настаивайте 20 минут. Делайте примочки, компрессы и умывайтесь настоем.



Пригодится

✓ Если каждый вечер за 2 часа до сна принимать ванну с насыщенным настоем апельсиновых корок, можно навсегда забыть о бессоннице.



✓ Снять отек после ушиба или травмы поможет присыпка из 2 частей куркумы и 1 части соли. Нанесите ее на больное место и прибинтуйте.

✓ Растянули мышцы? Добавьте в ванну с горячей водой по 1/2 стакана молотого имбиря и соды. Полежите в ней 15 минут. Или сделайте компресс на больное место.

✓ Растворите в стакане кефира 2 чайн. ложки меда и выпейте перед сном. Поможет избавиться от ночных судорог.

✓ Зубная боль стихнет, если в ухо со стороны больного зуба вложить корешок подорожника и подержать там полчаса.

✓ Кровоточат десны? Смешайте 1 ст. ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса с 2 ст. ложками оливкового масла. Смазывайте смесью воспаленные десны.

ПОЖУЕМ ЛИСТОЧЕК

Листочки камнеломки кислые на вкус, приятные. Их полезно жевать тем, кто страдает гипертонией.

давления по 1 ст. ложке 2-3 раза в день, запивая яблочным или лимонным соком, разведенным водой в соотношении 1:3. Через месяц приема сделайте 2-недельный перерыв. Помогает настойка при ангине и фарингите.

✿ Бальзам из листочков камнеломки поможет справиться с гипертонией, язвой. Правда, готовить его сложно. Сначала надо приготовить свежий сок камнеломки. Для этого 100 г листьев настаивают в воде 2 часа, обсушивают, пропускают через мясорубку и отжимают сок. К

50 мл этого сока добавляют 5 г мумие и лимонный сок из половинки лимона (для лечения язв бальзам готовится без него), 50 г меда и 100 мл кагора. Все тщательно перемешивают и настаивают в холодильнике 2 недели. Использовать этот бальзам надо в течение 3-х месяцев, потом он теряет свои свойства. При гипертонии его пьют по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды в течение месяца. Через 2 недели перерыва курс лечения повторяют. При лечении язвы принимают по 1 ст. ложке бальзама (напоминаем: без лимонного сока) 2 раза в день между приемами пищи. Через 3 недели лечения делают перерыв на 2 недели, затем курс повторяют.

Пригодится

✓ Любой кашель умирят сельдерей. Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку семян растения, держите 30 минут на кипящей водяной бане. Процедите и принимайте каждый час по 2 ст. ложки.

✓ Для нормализации давления при гипертонии 2 ст. ложки ягод черной смородины залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

✓ Сахарный диабет не будет прогрессировать, если смешать по стакану ягод алычи и сушеных яблок. Залить смесь 1 л кипятка, кипятить 30 минут, настоять 2 часа и пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день.

Рецепт достался от тетушки в наследство

Она долго работала на Севере и, чтобы сохранить здоровье в экстремальных условиях, регулярно употребляла такой состав. Головку чеснока очищала и измельчала. В стакан нерафинированного растительного масла добавляла чесночную кашицу, хорошенько перемешивала и настаивала ровно 27 часов. Принимала это масло по 1 чайн. ложке с 1 чайн. ложкой сока лимона: смешивала их и выпивала за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения чесночным маслом - 2 месяца. По желанию, через месяц перерыва, курс можно повторить. Тетушка после труднейших северных экспедиций была здоровой, свежей, не жаловалась на сердце до глубокой старости. А прожила на свете 90 лет. И мне ее рецепт очень помогает: чувствую себя бодро, сосуды в порядке. Хотя возраст уже солидный - за 70.

М. Сумарокова.

О СЕЛЕЗЕНКЕ: ЗАЧЕМ НУЖЕН ЭТОТ ОРГАН

Селезенка располагается под ребрами с левой стороны брюшной полости. Ученые-медики уверены, что селезенка неслучайно составляет пару печени. Поэтому, после удаления селезенки в результате ее разрыва, функции этого органа часто берет на себя именно печень.



При разрыве селезенки необходимо как можно быстрее оказать потерпевшему первую медицинскую помощь. Селезенка отвечает за ряд важных функций. Этот орган является хранилищем красных кровяных телец, участвует в иммунных защитных реакциях, фильтрует кровь от токсинов и шлаков, уничтожает вредную микрофлору в крови. Анатомически селезенка представляет собой резервуарную полость с железистой тканью. Это очень хрупкое образование, снаружи покрыто толстой мышечной капсулой, состоящей из нескольких слоев. Капсула здоровой селезенки может выдерживать большие перегрузки и сильные удары, в том числе при падении человека с высоты. При измененном же состоянии селезенка увеличивается в размерах, ее капсула истончается и становится такой тонкой, что даже

при малейшем ударе разрывается. И за короткое время в брюшную полость изливается огромный объем крови.

Сквозь селезенку проходят крупные магистральные кровеносные сосуды. Когда они травмируются, объем кровопотери исчисляется литрами в минуту. Поэтому, основная причина смерти таких пострадавших - потеря крови, геморрагический шок, при котором сердце перестает работать.

Повреждение капсулы селезенки не всегда происходит из-за травмы. Провоцируют это острые вирусные и бактериальные инфекции, которые увеличивают объем селезенки, физические нагрузки при воспаленной селезенке, резкое увеличение объема крови во время беременности. Стремительные роды за счет напряжения мышц брюшины тоже могут спровоцировать разрыв капсулы.

P.S. Нормальный размер селезенки у взрослых: длина - от 8 до 15 см, ширина - от 6 до 9 см, толщина - от 4 до 6 см, вес - 140-200 граммов. Увеличившись, этот орган может весить даже 500 граммов. Сдавливая соседние органы, он провоцирует появление боли. Так как селезенка расположена рядом с желудком, то одним из симптомов ее аномально большого размера является чувство тяжести в желудке после еды. Оно появляется, даже если съедено очень мало. Иногда человек жалуется на боли в животе или сзади с левой стороны. Это, скорее всего, означает, что разрушается какая-то часть селезенки из-за недостаточного поступления в нее крови.

При хронических воспалительных процессах в любом органе происходит увеличение нагрузки на селезенку. Постепенно она начинает увеличиваться в объеме, истончая защитную капсулу. Провоцируют этот процесс туберкулез, мононуклеоз, пиелонефрит, цирроз, гепатит В и С, жировой гепатоз и алкогольные болезни печени. В зоне риска также находятся люди с онкологическими заболеваниями и носители различных вирусов.

Первые признаки разрыва селезенки человек ощущает в виде небольшого толчка в левой верхней части живота. А потом появляется режущая боль. Если рвутся внутренние слои капсулы, а сама она остается целой, в этом случае разрыв селезенки можно и не заметить. Но, если появились слабость, тошнота и рвота, нарастающая боль в животе разлитого характера, вспышки света, потемнело в глазах, появились яркие круги перед глазами, закружилась голова, требуется срочная медицинская помощь. Счет в этом случае идет на минуты. Шанс на выживание зависит от скорости оказания хирургической помощи.

Х. Лайпанов, хирург, врач высшей категории.

Укрепить иммунную систему, придать блеск волосам, нормализовать работу пищеварительной системы и даже улучшить сон поможет простое и доступное всем средство - медовая вода.

Медовая вода для красоты и здоровья

С наступлением зимы мы чаще простужаемся, быстрее утомляемся, состояние кожи и волос ухудшается. Чтобы в любое время года чувствовать себя отлично и любоваться своим отражением в зеркале, возьмите за привычку каждый день выпивать стакан воды с медом.

Готовим напиток

Мед является богатейшим источником витаминов, органических кислот, минеральных веществ. В нем имеются ценные фруктоза, железо, калий. А если этот полезный продукт размешать в воде, то получится раствор, похожий по своему составу и консистенции на плазму крови. Вот почему полезные вещества из напитка почти моментально усваиваются и активно питают клетки нашего организма. Действующие компоненты также достигают мозга, активизируют его деятельность. Благодаря этому повышаются концентрация и внимание.

✓ Для приготовления медовой воды необходимо смешать 7 ч. л. меда с 1 стаканом теплой (не горячей!) воды. Мед должен полностью раствориться. По желанию добавьте в медовый напиток имбирь, корицу, лимон.



Лучше всего принимать медовую воду натощак после стакана обычной чистой воды. Через 30 минут можно приступать к завтраку. Медовая вода, выпитая вечером, улучшает сон.

Чем полезна?

Желудочно-кишечный тракт.

Даже самая обычная чистая вода с утра натощак благотворно влияет на состояние ЖКТ, запуская работу всей пищеварительной системы. Медовая вода еще и помогает организму на протяжении дня лучше усваивать тяжелую пищу. Для тех, кто страдает от хронических запоров, медовый напиток станет настоящим спасением. При регулярном приеме улучшается моторика кишечника и нормализуется его микрофлора. Также медовую воду следует принимать в качестве профилактики от паразитов: 30%-ный раствор меда - губительная жидкость для любой патогенной флоры.

Натуральный мед по составу близок к плазме крови человека.

Нервная система. При современном ритме жизни часто нарушается сон, а чтобы запастись энергией, организм требует больше углеводов. Вот почему часто хочется заесть стресс чем-нибудь калорийным. Но вместо того, чтобы тянуться за очередной конфетой, попробуйте приготовить сладкий медовый напиток. Он содержит в себе природный сахар - фруктозу. Она не отложится в проблемных зонах, но при этом даст заряд бодрости.

Сердечно-сосудистая система. Аптечные препараты для улучшения работы сердца, как правило, имеют в составе калий и магний. Эти же микроэлементы содержатся в меде. Только мед - природный медикамент, а значит, куда более полезный. К тому же, медовый напиток повышает уровень полезного холестерина в крови и помогает жидкости



правильно распределиться в клетках организма.

Почки. Гигроскопичность меда позволяет разгрузить почки и мочевой пузырь. Также этот напиток помогает избавиться от отеков, вызванных задержкой жидкости в организме.

Органы дыхания. Молоко с медом - прекрасное лекарство от простуды, знакомое нам еще с детства. Медовая вода, в свою очередь, помогает при хронических насморках и бронхитах, способствует разжижению и выведению мокроты из легких, борется с кашлем, болями в горле и воспалениями в полости рта.

Чтобы быть красивой

Сладости не всегда портят фигуру, если речь идет о меде. Его компоненты ускоряют обмен веществ, благодаря чему человек худеет. Так что медовая вода - это еще и прекрасное средство для борьбы с лишним весом. Хотите похудеть? Добавьте в медовую воду немного имбиря или корицы.

Кстати, регулярное употребление медовой воды способно улучшить состояние кожи. Результат будет виден уже спустя месяц. Весь секрет в очищении организма, которое происходит за счет целебного напитка. Выводятся шлаки и токсины и, соответственно, очищается кожа.

ВАЖНО! Медовую воду следует употреблять с осторожностью при сахарном диабете, аллергии на мед, язвенной болезни желудка в стадии обострения, сердечной или почечной недостаточности, заболеваниях поджелудочной железы.



7 ПРАВИЛ ИДЕАЛЬНОГО УТРА

Не зря говорят: как новый день встретишь, так его и проведешь. Отличное утро и, как следствие, хороший плодотворный день можно запрограммировать.

Подъем по будильнику, спешка, перекус на бегу... К сожалению, все это влечет за собой не только плохое настроение, но и проблемы со здоровьем. Как же нужно начинать день?

1. Высыпайтесь, но не пересыпайте

Исследования ученых из Университета Варвика показали, что регулярное недосыпание в два раза увеличивает шанс развития сердечно-сосудистых заболеваний. В группе риска оказываются прежде всего «недосыпающие» женщины.

Однако и сон сверх нормы ничем не лучше. Систематическое пересыпание грозит не только разбитым состоянием и головной болью, но и депрессиями, снижением умственных способностей и даже онкологическими заболеваниями.

Поэтому ложитесь спать не позже 22:00 и спите 7-8 часов подряд в прохладном проветриваемом помещении.

2. Поменяйте мелодию на будильнике

В Эдинбургском центре сна уверены: просыпаться под навязчивый сигнал будильника - худшая привычка. Пронзительный звон слишком резко вырывает нас из объятий Морфея, что приводит к выбросу в кровь адреналина. Первое, что мы чув-

ствует при этом, - стресс. Какое уж тут доброе утро? Поменяйте сигнал будильника на более мелодичный - щебет птиц, спокойная музыка.

3. Не спешите вставать

После пробуждения нельзя резко вставать. Первые 5-10 минут проведите в кровати и посвятите их приятным мыслям, визуализации и мечтам. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, мягко помассируйте мочки ушей, щеки, брови, лоб, разотрите руки, ноги, грудь и живот. Эта процедура обеспечит прилив крови и подготовит тело к подъему.

4. Сделайте “интуитивную” зарядку

Считается, что утро нужно начинать с зарядки, но не всем по душе монотонные приседания и наклоны.

Какое движение нравится именно вам? Это могут быть бег, йога, стретчинг или даже танцы. Главное, чтобы движение несло положительные эмоции, а не становилось ненавистной обязанностью.

5. Примите контрастный душ

Решиться на это непросто, но тот, кто выберет этот способ, точно не пожалеет. Начинать лучше с теплой

и чуть прохладной воды, понемногу увеличивая разницу температур. Постепенно нижнюю границу можно опустить до 150.

Холодный душ бодрит, закаляет, снижает риск развития депрессии и нормализует кровообращение. Однако людям с заболеваниями сердца рекомендуется предварительно получить консультацию врача.

6. Начните день со стакана воды

Вода ускоряет метаболизм на 30%, способствует снижению веса, помогает запустить процесс пищеварения и «разогреться» перед завтраком.

Выпитый натощак стакан воды выводит токсины, «смывает» со стенок кишечника затвердевшие жиры и не допускает начала развития гнилостных процессов.

7. Правильно завтракайте

В перекусах на бегу мало толку, а вот полноценный завтрак поможет зарядиться энергией, нормализует уровень сахара и холестерина в крови.

Автор книги «Совершенное тело за 4 часа» Тим Феррис уверен: 40% завтрака должны составлять белковые блюда. Например, яйца, сыр, орехи или нежирное мясо.

Также в утренний рацион необходимо включить углеводы: они ответственны за уровень энергии и бодрости.

На завтрак можно съесть кашу с фруктами, мюсли с йогуртом, салат из овощей и вареное яйцо, цельнозерновой хлеб с нежирным мясом или творогом.

А вот свежевыжатый апельсиновый сок и кислые фрукты не принесут пользы в утренние часы. Даже наоборот, их употребление может плохо сказаться на состоянии желудка.

Полезная добавка к завтраку

Йогурт. Одна баночка йогурта за завтраком повысит иммунитет и уберет вас от болезни в сезон простуд.

Какао. Австралийские ученые из университета Суинберн выявили, что какао улучшает настроение и снижает уровень стресса. Кроме этого, чашка какао за завтраком снижает давление и нормализует уровень холестерина в крови.

Семена льна. Являются источником полиненасыщенных кислот и клетчатки. Попробуйте в течение двух месяцев съедать 1 ч. л. льняных семян за полчаса до завтрака. Положительный результат вы ощутите уже через пару недель.



Бумага для черчения					Ветер тропических широт	☺ ☺ ☺ Мальчик спрашивает у папы: - Папа, а у тебя такой большой живот от пива? - Запомни, сынок: живот не ОТ пива, живот ДЛЯ пива!			
Организация зеленых	 1			Шестисотая тачка	При-смотр		Оре-ховая сосна	Про-кладка в пат-роне	Кру-жевная ма-нишка
									Антич-ная кре-пость
	За ним стоит прода-вец		Шалун и не-поседа				Ору-дие пытки		
	Тележка для пе-ревозки скутера		4	Забава, развле-чение	Пар-кетное дерево				
					Этап ба-рокко	Катуш-ки для завивки	Город в Тверс-кой обл.	 2	
	Валь-щик на де-ляне						Еди-ничный вектор		
				Столи-ца близ Фудзия-мы					
"Вкус-ная" те-лепе-редача	"Коло-тушка" прачки				"... Монте-Кристо"				Мисс скан-динавка
Вал в меха-низме			3					Рогоно-сец на-ших лес-ов	Плут, спутник Одина и Тора
Степная птица-красот-ка	Извест-ная фото-фирма				Скру-тить в бара-ний ...	Катя, поющая "Муси-пуси"			
	 3			Крупная река в Колум-бии					Скоб-лилка штука-тура
				Тонкая опоясы-вающая каемка	Ученый, ищущий контакт с НЛО	Занятие по "Ка-масут-ре"			
				Родо-ден-дрон да-урский	Персо-наж романа (Золотой теленок)	Река, на которой стоит Бонн	4		
	Неудач-ный де-бют на сцене	Болот-ный та-тарник	Ночной пат-руль						
1				Клич, несущийся с трибун					
☺ ☺ ☺ Муж орет на подоконнике: - Все, прыгаю.... Надоели твои упре-ки, скандалы, придирки. И пере-стань меня толкать!				Шутли-вое наз-вание зайца	2				



КЕЙТ ХАДСОН:

«ЕСЛИ БЫ У НАС БЫЛИ ОТЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, Я БЫ НИ С КЕМ ИЗ БЫВШИХ МУЖЕЙ НЕ РАССТАЛАСЬ»

Хохотушка Кейт Хадсон — пожалуй, самый позитивный человек на звездном олимпе. Она с улыбкой воспринимает не только свои профессиональные взлеты, но и падения. А еще она обожает музыку. Вернее, музыкантов. Закончив отношения с певцом Крисом Робинсоном и фронтменом группы Muse Мэттью Бэллами, она быстро нашла новое счастье — с продюсером Дэнни Фудзикавой. О рождении своей первой дочери Ронни, воспитании сыновей и умении на все в жизни смотреть через розовые очки самая смешливая блондинка Америки рассказывает в интервью.

— Кейт, поздравляю! Ты недавно стала мамой в третий раз. Как ощущения?

— Удивительные! И я не буду это скрывать. (Улыбается.) Большинство знаменитостей делают тайну из рождения детей, не ставят их фото в социальных сетях и еще в коляске покрывалом закрывают им лица. Но у меня таких суеверий нет. Поэтому, как только я узнала о беременности, то сразу сделала видео для Instagram. И сейчас открыто всем показываю дочку и смело говорю, что мы уже дали ей имя. Нашу малышку зовут Ронни в честь дедушки моего гражданского мужа Дэнни — Рона Фудзикавы. Он был потрясающим человеком, по которому мы все очень скучаем.

— Это твоя первая дочка. Отличалась ли беременность от предыдущих?

— Хочешь спросить, как это — носить под сердцем девочку, а не мальчика? Да никакой разницы, если честно. Хотя не совсем. Все-таки мне уже тридцать девять лет, и за эти годы я научилась слушать свое тело. Думаю, именно поэтому третья беременность прошла очень легко. Я занималась йогой, ни в чем себе не отказывала и не заморачивалась о том, как выгляжу. Конечно, теперь придется сбрасывать вес, но меня это не расстраивает. А еще отличие в том, что я наконец-то покупаю девчачьи вещи. Это такой кайф! Ведь я всю жизнь была пацанкой. Когда меня звали поиграть в кук-

лы, всегда отвечала: «Нет, я хочу с мальчишками бегать!» А теперь у меня девочка, и все такое новое для меня. Я не знаю, чего ожидать. От этого и интересней! Больше пятнадцати лет я заходила только в отделы для мальчиков, а теперь прямо как неизведанный мир открываю. Серьезно, если подумать, я всю свою жизнь была окружена мужчинами. У меня три брата, два сына и два племянника. Помнится, я как-то даже пошутила: «Надо бы в нашей семье обзавестись девочками».

— А какая ты мама? Строгая или все разрешаешь детям?

— Я впервые родила, когда мне было двадцать. Хотелось отрываться, а не быть наседкой. Так что, строгой я стать никак не могла. И еще я не терпела, когда мне вешают, как воспитывать детей. Я сама хотела во всем разобраться. И когда делала ошибки, то старалась учиться на них. Точно так же я приучаю и своих сыновей не сидеть у маминой юбки, а самостоятельно изучать мир. Возможно, с дочкой будет иначе. Но одно знаю точно — я ей сразу скажу, как только она чуть-чуть подрастет: «Никогда не позволяй людям диктовать тебе, какой быть и что делать. Поступай, как тебе велит сердце, а я тебя во всем поддержу».

— Классно сказано! А какой самый важный совет дала тебе мама, Голди Хоун?

— Ну вот, опять вопрос про маму. (Улыбается.) Если честно, меня про нее в каждом интервью спрашивают. Но ведь мой папа, Курт Рассел, тоже звезда! Почему только про него никто не вспоминает?

— Но подожди...

— Ой, можешь не спрашивать, почему я называю Курта папой, хотя, на самом деле, он мой отчим. Это не оговорка. Ты ведь об этом хотела спросить? Короче говоря, я сама ответчу. (Подмигивает.) Родители разошлись, когда мне было всего полтора года, но очень быстро в жизни моей мамы появился Курт. Он и стал нас воспитывать, и мы с братом приучились воспринимать его как отца. А мой настоящий папа, Билл Хадсон, всегда был к нам равнодушен. Ну да ладно, давай про маму и твой первый вопрос. Я не могу выделить какой-то один совет, потому что мы с ней все обсуждаем — и личную жизнь, и мою карьеру, и всякие бизнес-начинания. Меня постоянно спрашивают: «Как вам удастся выглядеть такими счастливыми все время?» Да просто мы обе — страстные натуры. Нам обеим свойственна жажда жизни. Это особый дар, и я безумно рада, что он мне достался в наследство от мамы. Везде пишут о том, что мы с ней очень близки. И это абсолютная правда. Но никто не задается вопросом, почему так произошло. Хочешь знать мое мнение? Мне кажется, у нас такие прекрасные отношения, потому что мама всегда давала мне свободу быть самой собой и ни в чем не ограничивала. В действительности, они с Куртом никогда не читали нравуочений, то есть, возвращаясь к моему вопросу, они и советов в прямом смысле этого слова не давали. У нас всегда было абсолютно честное общение взрослых людей, где каждый высказывал свою по-

зицию, но не лез в чужую жизнь.

— **Если не мама, то кто-то же наверняка повлиял на твою карьеру и давал советы... Ты же не до всего сама дошла?**

— Даже нечестно с твоей стороны такое спрашивать. Все-таки я успела поработать с таким огромным количеством удивительных людей, что выделить кого-то одного — непомерно трудная задача. Но, пожалуй, первым, кто оказал на меня влияние, был режиссер Кэмерон Кроу. Именно он не побоялся дать мне серьезную роль в фильме «Почти знаменит». Ты же помнишь, что мне за нее «Золотой глобус» дали? (Подмигивает.) Но, по правде сказать, для меня дело никогда не ограничивалось наградами. Намного важнее, с кем ты работаешь и с кем можешь делиться своими идеями. Поэтому я безумно благодарна тем, кто встретился мне на съемочной площадке, — все эти люди оказали огромное влияние на меня как на актрису и человека.

— **Ты во всем такая позитивная. Но ведь неприятные ситуации в твоей жизни тоже присутствуют? Как ты с ними справляешься?**

— Для меня самое главное, что мой дом — моя отдушина, там я всегда могу расслабиться и как следует отдохнуть. Однажды мне сказали, что, восстанавливая пирамиду жизни, на первый план всегда надо ставить отношения со своим спутником, детьми и родителями. Потом уже идут все остальные вещи. Только в этом случае твое психологическое здоровье будет в порядке. А вот если ты задвигаешь на дальний план личную жизнь и общение с родными, то ничего хорошего не выйдет. В лучшем случае будешь на антидепрессантах сидеть. Поэтому я стараюсь всегда уделять максимум внимания своим детям, своему мужчине и родителям. Актера идет следом. Ведь когда дома все хорошо, и работать проще. Все как будто само собой получается. А если говорить о более практичных вещах, то для меня основное средство борьбы с негативом — это медитация. Каждый день.

— **А как обстоит дело с неуверенностью в себе? Тебе она знакома?**

— Конечно, знакома. Только робот может сказать, что всегда уверен в себе, а я обычный человек со своими слабостями. Когда ощущаю тревожность, я спрашиваю себя: «Почему так происходит? В чем причина?» Ведь на самом деле корень может быть совсем не в том, о чем думаешь в первую очередь. К примеру, я больше всего боялась петь на людях. Меня буквально парализовало, ужасный страх! И так было ровно до того момента, пока я не начала разбираться, в чем же причина этой фобии. И вспомнила, как в детстве меня выпихивали петь на праздниках, а я ужасно стеснялась. Вот оттуда все и пошло. Так что, я начала просто изредка напевать какие-то песенки, пока готовлю ужин семье, и потихоньку страх прошел. Теперь у меня даже собственная музыкальная студия есть. К слову, мой брат Оливер любит повторять, что пока ты не уверен в себе — в мире живет девять миллиардов людей, которым на это глубоко плевать. (Смеется.)

— **Три ребенка, дом, карьера — как ты все успеваешь?**

— Я давно признала, что одна не управлюсь. Обязательно нужна помощь. Понятно, что я не говорю о няне. Если у тебя есть деньги, на такое их жалеть не будешь. Тут речь немного о другом. Я имею в виду человеческое сообщество, иными словами — своих родных и друзей. Не нужно стесняться их использовать. Давай говорить начистоту: люди — это животные, так что мы должны уметь жить в стае. И незачем пытаться быть эдакой чудо-женщиной, когда можно просто попросить о помощи. Это относится и к мужчинам тоже. К примеру, мой брат Оливер почти каждые выходные привозит детей ко мне и едет по делам. Я всегда ему помогаю. И точно так же поступит он: если мне надо отлучиться, Олли присмотрит за малышами. К тому же, мы живем в пяти минутах друг от друга.

— **Как во все это вписывается работа? Ты же настоящая бизнесвумен. Помимо успешной актерской карьеры еще пишешь книги, занимаешься дизайном спортивной одежды... Всего и не перечислишь.**

— И тут опять стоит вспомнить, что мне почти сорок. Я уже давно научилась выстраивать свои границы. Я как бы передаю полномочия. Няня, брат, мама — они всегда заменят меня, когда нужно заняться делами. А я просто концентрируюсь на чем-то другом, и тогда меня невозможно отвлечь. Если кого-то это не устраивает — это их проблемы. (Смеется.)



ся.) Потрясающе было бы успевать тысячу вещей за мгновение, но это невозможно. Поэтому, как бы мне ни хотелось посвятить все свое время родным, но необходимо находить ресурсы и для другого. Мне это самой нужно. Такая чувствую, что реализуюсь в жизни. Когда я снимаюсь в кино, то сразу даю понять близким, что сейчас это моя первоочередная задача. Потом я обязательно возьму все семье, но сейчас мое внимание занимает другое. Раньше я не умела так переключаться, меня постоянно терзало чувство вины, но с годами обрела эти навыки.

— **Расскажи, как ты справлялась с расставаниями? Ведь оба твоих сына от разных отцов: Райдер от Криса Робинсона, а Бингем от Мэттью Бэллами. Тяжело было начинать все по-новому?**

— Я не буду тебе врать. Да, мы с Крисом и Мэттью по-прежнему общаемся. Ради детей это нужно делать. Но, говоря прямо, если бы у нас были отличные отношения, я бы ни с кем из них не разошлась. Выходит, были проблемы, причем проблемы настолько серьезные, что мы не смогли остаться вместе. И это необходимо признать. Разрыв — это всегда болезненно. Но только ты выбираешь, затаить злобу или простить и двигаться дальше. Я выбрала второе. Когда мы с Мэттью расстались, то договорились, что для сына он по-прежнему останется папой и сможет общаться с ним столько, сколько захочет. Я не собираюсь лишать Бинга отца. Он хороший человек и не собирается сбрасывать с себя эту ответственность, как сделал мой отец. Я считаю, что семьи, которые остаются вместе «ради детей» — на самом деле просто боятся начать все с чистого листа, а детьми лишь прикрываются. Малышам не нужны мама и папа, которые давно не любят друг друга, а лишь терпят. Им будет намного лучше знать, что родители счастливы, пусть и по отдельности, чем жить в обстановке постоянной ненависти и стресса. Поэтому, я приняла, что мы с Мэттью по-разному смотрим на жизнь и не сходимся во взглядах на основополагающие вещи, и просто сделала шаг вперед. Вообще, именно благодаря детям я стала по-иному относиться к мужчинам. Когда родился мой первенец, я наконец узнала, что такое настоящая привязанность. Любые отношения требуют постоянных усилий. А «роман» с ребенком — нет. Мое чувство к Райдеру ничем не обусловлено, нашу связь не нужно укреплять подарками — она просто есть, и все. Именно в материнстве я обнаружила истинную любовь.

— **Ты сейчас можешь сказать, что счастлива?**

— Я всегда повторяю, что счастье очень субъективно. В моем случае оно напрямую связано с ощущением внутренней свободы. Но для других людей все может быть по-иному. Именно об этом я пишу в своих книгах. Что надо находить свое. Я могу лишь рассказать о том, что работает для меня, но это же не универсальный рецепт. Каждому нужно научиться «готовить» свою жизнь самостоятельно.



«Я ТЕБЕ ДОБРА ЖЕЛАЮ!» Что за этим скрывается?

Когда вы слышите эту фразу, можете быть уверены: дальше будет сказано что-то неприятное. А все потому, что уверения в собственной доброжелательности используются, чтобы скрывать более эгоистичные мотивы.

Что имеют в виду люди, которые с пеной у рта пытаются доказать, что они желают нам добра? Попробуем перевести эту фразу на понятный язык без иносказаний, недомолвок и скрытых манипуляций.

«Я ЛУЧШЕ ЗНАЮ, КАК ТЕБЕ ЖИТЬ»

Вариантов здесь может быть множество. Родители, которые убеждают дочь пойти учиться на юриста, хотя та всю жизнь мечтала лечить животных. Замужняя дама, которая настойчиво пытается познакомить одинокую подругу со своим коллегой: «А что? Парень он хороший, непьющий. Ну и что, что зарабатывает мало и особо ни к чему не стремится. В твоём возрасте не стоит женихами разбрасываться». Попутчица в поезде: «Вашему ребёнку уже пять лет, а вы ещё о втором даже не думаете? Как же так?! Потом ведь поздно будет!» Все эти знакомые, малознакомые и совершенно незнакомые люди искренне желают вам добра. Но есть одна загвоздка. Они не принимают в расчёт, что люди разные и у них могут быть разные представления о счастье. Своя жизненная позиция кажется им единственно верной. Именно этим и раздражают такие доброжелатели. Будь вы хоть трижды кандидатом наук, с вами

будут обращаться как с трёхлетним ребёнком, который не может самостоятельно завязать шнурки.

Как противостоять? Если вам действительно важны хорошие отношения с доброжелателем, попробуйте привести логические аргументы в пользу своей позиции. Однако будьте готовы к тому, что они не сработают. Если имеете дело с посторонними людьми, не ввязывайтесь в дискуссию и не пытайтесь оправдываться, это лишь подольет масла в огонь. Отделайтесь вежливым: «Я подумаю над вашими словами» или решительным: «Я придерживаюсь другой точки зрения».

«Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ МЕНЯ СЛУШАЛАСЬ»

Представьте мужчину, который уговаривает жену бросить работу, сидеть дома, заниматься хозяйством и растить детей. Разумеется, ради её же блага - она, бедняжка, так устаёт на работе. С помощью фразы «я тебе добра желаю» он пытается продвинуть собственные интересы. На самом деле, супруг хочет, чтобы жена полностью зависела от него в финансовом плане. В итоге, ей приходится просить у него деньги на стиральный порошок и новые трусы.

Как противостоять? Не стоит принимать декларацию добрых на-

мерений за чистую монету. Вовремя включайте мозги и анализируйте: то, что вам предлагают, действительно в ваших интересах? К чему приведет это решение через месяц, год, пять лет? Прежние советы этого человека действительно были мне во благо? Взвесив все «за» и «против», можно поблагодарить доброжелателя за заботу, но действовать по своему усмотрению.

«Я ПЫТАЮСЬ ОПРАВДАТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

«Да, я рассказала своему мужу, что за тобой ухаживает коллега из соседнего отдела. Муж примчался к тебе в офис, устроил разборки, и теперь у тебя проблемы с начальством. Но я беспокоилась за твой брак! А вдруг тот хлыщ вскружил бы тебе голову? Неужели ты не видишь, что я тебе добра хочу? Ты мне потом за это спасибо скажешь!» Примерно так доброжелатели оправдывают свои поступки, даже если создают вам массу новых проблем.

Как противостоять? Действовать нужно предельно жестко. Дайте понять, что не потерпите чужого вмешательства в вашу жизнь, что свои проблемы вы намерены решать самостоятельно. Возможно, придется прекратить общение с доброжелателем, зато после такого резкого отпора окружающие десяти раз подумают, стоит ли лезть к вам с непрошеными советами и нежеланной помощью.

«Я ТРЕБУЮ ВНИМАНИЯ И БЛАГОДАРНОСТЬ»

Этим особенно грешит старшее поколение и пожилые родственники. Им катастрофически не хватает общения, и они пытаются привлечь внимание любыми способами. Отсюда эти бесконечные советы «потри ребёнку десны чесноком - зубки будут расти быстрее», «не стирай этим порошком, в нём сплошная химия, лучше я тебе принесу хозяйственное мыло из своих запасов», «давай я устрою тебя на работу к своему дяде, он столовой заведует, будешь как сыр в масле кататься».

Как противостоять? Вас спасет быстрота реакции и хорошее воображение. Задача в том, чтобы живо придумать, почему совет нельзя воплотить в жизнь. Например, так: «Да, я знаю, что хозяйственное мыло - натуральный продукт, но у меня на него почему-то страшная аллергия, руки сразу покрываются красными пятнами и начинают шелушиться». Потом поблагодарите за совет и мгновенно переведите разговор на другую тему.

Люди часто совершают поступки, за которые им потом становится стыдно. Чувство вины за прошлые ошибки может мучить человека годами и тем самым отравлять ему жизнь.

Представьте, что вы поднимаетесь пешком на десятый этаж. В каждой руке у вас по чемодану, на плечах рюкзак - и все они набиты кирпичами. Вы едва держитесь на ногах от непосильной ноши. Примерно так выглядит жизненный путь человека, который несет на себе груз нерешенных проблем из прошлого. Нужно сбросить с себя этот балласт, чтобы дальше шагать налегке и радоваться жизни без оглядки на то, что было.

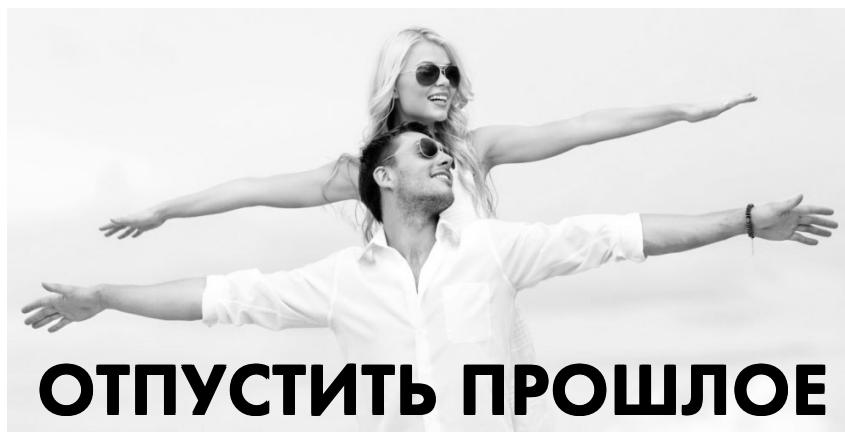
Предположим, вы совершили неблаговидный поступок в прошлом и теперь не можете простить себе недостойное поведение. Например, подсидели коллегу, с помощью интриг и грязных сплетен получили повышение. Или отбили парня у лучшей подруги. Или выкинули на улицу кошку, которая начала рвать обои в квартире. Теперь вы повзрослели, изменились ваши моральные ценности, и с той женщиной у вас нет ничего общего. Однако чувство стыда и вины за содеянное не дает покоя.

ШАГ 1. ПРИЗНАТЬ ВИНУ

Человек так устроен, что он старается всеми силами избегать болезненных воспоминаний и загоняет их в дальние углы памяти. Но эти мысли никуда не денутся, они будут отравлять самые приятные моменты жизни. Поэтому, лучше прекратить бесплодную борьбу и позволить себе подумать и проанализировать ситуацию из прошлого, которая не дает покоя. Признайте свою вину. Не ищите оправданий: «Не виноватая я! Он сам ко мне пришел». Честно скажите: «Да, в той ситуации я поступила неправильно, нехорошо».

ШАГ 2. ИЗВЛЕЧЬ УРОК

Возьмите лист бумаги и письменно сформулируйте для себя те уроки, которые вы извлекли. Например, вы поняли, что нельзя строить карьеру с помощью обмана и интриг. Доказывать свое превосходство нужно упорным трудом. С тех пор вы стали крутым профессионалом и вам уже не нужно никого подсиживать, чтобы получить место под солнцем. Посмотрите, какой длинный путь вы прошли за последние годы, насколько стали умнее, мудрее и честнее.



ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ и простить себя

ШАГ 3. МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ОШИБОК

Скажем, у вас был тяжелый развод с мужем, вы запретили ему видеться с ребенком и теперь жалеете об этом. Попробуйте навести мосты между отцом и сыном, может быть, еще не все потеряно. Что еще вы можете сделать? Попросить прощения у того, кого обидели. Только не ждите, что вас обнимут, сразу простят и таким образом удастся восстановить отношения. Если боитесь конфронтации, напишите письмо. По старинке - ручкой на бумаге. Опишите свои чувства, расскажите, как вы сожалеете о своем недостойном поведении. Не обязательно отправлять это послание адресату, важно выразить свои эмоции.

ШАГ 4. КОМПЕНСИРОВАТЬ

Бывает, сделанного не исправить, да и просить прощения уже не у кого. Например, человек жалеет, что мало внимания уделял стареющим родителям, редко звонил, еще реже навещал. Теперь их нет в живых, и он не может избавиться от чувства вины, что недостаточно заботился о самых дорогих людях, вспоминает ссоры и причиненные им обиды. Сделанного не вернешь, зато можно помочь тем, кто жив. Станьте волонтером в доме престарелых или возьмите шефство над кем-то из родственников или знакомых, которым в силу возраста или болезни нужна помощь. Сходить за продуктами, купить лекарства, приготовить обед, помыть полы, просто поговорить - несколько часов в неделю дадут ощущение того, что вы делаете хорошее дело, и помогут примириться с прошлыми ошибками.

Верующим людям помогает посещение храма, поминание усопших в молитвах. Кто-то навещает ушедших родственников на

кладбище, мысленно разговаривая с ними.

ШАГ 5. НАПОЛНИТЬ СМЫСЛОМ НАСТОЯЩЕЕ

Прошлое особенно цепко держит в своих когтях тех, кто не умеет жить настоящим. Мечты о будущем и сожаления о прошлом существуют лишь в наших головах. Необходимо осознать, что мы живем здесь и сейчас, и только это имеет значение. Для этого необходимо заполнить свою жизнь важными и интересными проектами, которые дадут пищу уму и сердцу. Можете ставить перед собой любую достижимую цель: построить дачу, научиться рисовать или открыть свой бизнес. Главное, чтобы задача действительно вас увлекала, приносила удовольствие в настоящем и работала на будущее.

ШАГ 6. ЗАБЫТЬ

Вы осознали свою вину, попытались ее загладить, сделали выводы - теперь самое время сказать себе: «Никто не идеален. Я совершила ошибку. Я раскаиваюсь в своем поведении и никогда больше так не поступлю. Я стала мудрее. Теперь я могу простить себя и двигаться дальше». Повторяйте это хоть каждый день, пока не почувствуете, что на самом деле простили себя и прошлое больше не имеет над вами власть.

На заметку

В избавлении от стереотипов поведения хорошо помогают аффирмации. Каждое утро, вставая с постели, повторяйте вслух: «Я не жертва! Я сильная, уверенная в себе личность. Я знаю, чего хочу!» Работает также визуальное сопровождение - записку с фразой «Я не жертва!» можно повесить на видное место.



АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН: «Настя - мой талисман!»

Он - кумир миллионов, спортсмен, brutальный мужчина. Она - дочь известной актрисы, умница, красавица, нежное хрупкое создание. Они такие разные... и так подходят друг другу!

Болельщики говорят: Настя приносит Александру удачу. Недавно хоккеист выиграл Кубок Стэнли, о котором мечтал много лет. «Как я мог проиграть, если за меня болели любимая жена и будущий ребенок!» - говорит Овечкин.

«ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВОСЬМЕРКА»

Так зовут Александра Овечкина заокеанские болельщики. Он играет в команде «Вашингтон Кэпиталз» под номером 8. Его рекорды, награды и победы можно перечислять бесконечно: трехкратный чемпион мира, лучший снайпер НХЛ, один из десяти лучших игроков десятилетия... В этом году команда, которую он возглавил в качестве капитана, получила главную хоккейную награду - Кубок Стэнли. А сам Александр Овечкин был признан самым ценным игроком турнира.

Его отец был профессиональным футболистом, выступал за московское «Динамо», мать - олимпийская чемпионка, защитница сборной СССР по баскетболу. Воп-

рос был только в том, каким именно спортом займется младший отпрыск семейства. Его увлечение хоккеем родителям долго не нравилось: слишком опасный спорт, слишком много травм на льду. Но когда Саша начал делать первые успехи, а тренеры в один голос заявили, что его ждет блестящее будущее, маме с папой пришлось смириться.

За свою долгую карьеру он выступал всего лишь в двух командах - в родном московском «Динамо» и заокеанской «Вашингтон Кэпиталз». В первой он начал играть в 16 лет, во вторую его пригласили в 19. Он проявил себя в первом же сезоне, получив звание «Лучший новичок», и с каждым новым сезоном спортсмен все больше поражает публику своей жесткой мастерской игрой. Для американцев фамилия Овечкин слишком сложная, они зовут хоккейную легенду «Ови», а его фирменный удар клюшкой, от которого нередко вдребезги разбиваются телекамеры на воротах, - «Ови шот».

Цифра 8 для Александра Овеч-

кина почти мистическая. В восемь лет он начал заниматься хоккеем, под этим номером он играет уже много лет, в 2008 году познакомился со своей будущей женой, свадьбу они сыграли 8 июля. А недавно, 18.08.18, на свет появился их первенец.

ДЕВУШКА ИЗ ВЫСШЕГО ОБЩЕСТВА

Настя - младшая из трех дочерей Веры Глаголевой. Первых двух актриса родила в браке с режиссером Родионом Нахапетовым. А потом он уехал в Америку и создал там новую семью. Вера встретила молодого бизнесмена Кирилла Шубского. Настя росла в достатке и роскоши, но избалованной не была.

В 14 лет Настя, вместе с отцом, поехала на Олимпиаду в Пекин. Там, в Русском доме, она познакомилась со многими спортсменами. Среди них был и перспективный хоккеист Александр Овечкин. Во время вечеринки он пригласил ее на медленный танец. Ему тогда исполнилось 23 года, а Настя еще училась в школе. Никто из них не подозревал, что эта встреча и этот танец окажутся судьбоносными.

Лишь через несколько лет Александр посмотрел на Настю другими глазами. Он случайно увидел ее фото в социальной сети, написал, напомнил о давнем знакомстве. И сходу попросил телефон. А вскоре позвонил и попал на день ее рождения. Настя тогда решила, что это хороший знак. Они несколько месяцев переписывались, узнавали друг друга.

РЕДКИЙ БРИЛЛИАНТ

Завоевание Насти было стремительным - как атаки Овечкина на льду. В феврале они, впер-



Настя переживала, знакомя Сашу со своей мамой. Но Вера Витальевна сразу одобрила выбор дочери

вые после возобновления знакомства, встретились лично. Настя прилетела в Вашингтон по делу - продолжить учебу в школе актерского мастерства. Но, увидев Александра, сразу же забыла обо всем.

В марте хоккеист начал выкладывать в сеть совместные фото с Настей. Поклонники сразу догадались: эта девушка для него много значит. В апреле он уже познакомился с ее родителями, а в сентябре попросил у них руки дочери. Да, он повел себя старомодно: сначала пошел к папе с мамой за благословением и только потом явился к Насте с букетом цветов и кольцом.

Трудно было устоять перед таким мужчиной! Спортсмен, в самом расцвете сил, да еще и джентльмен с прекрасными манерами! Они были женихом и невестой почти год, расписались в августе 2016 года. Пошли в тот же самый московский загс, где когда-то поженились родители Насти. Свадьбу сразу играть не стали, Саше нужно было готовиться к Кубку мира. Пообещали всем, что торжество обязательно состоится и будет пышным и запоминающимся. Другим и родственникам пришлось ждать свадьбы целый год.

Жених был серьезным и торжественным, невеста - трогательной и нежной. Она три раза за вечер меняла платье - к свадьбе готовились серьезно. Александру, естественно, некогда было этим заниматься - никто не будет откладывать тренировки и матчи из-за того, что хоккеист решил жениться. Анастасии помогла ее мама: она, как режиссер, привыкла организовывать сложные процессы.

И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

А всего через месяц после радостного события на молодых обрушилось горе - умерла Вера Глаголева. У нее была злокачественная опухоль, но она лечилась, даже шла на поправку, и все верили, что самое страшное позади. На свадьбе Вера Витальевна веселилась наравне с молодыми, никто и предположить не мог, что жить ей осталось несколько недель...

Настя отказывалась верить, что мамы больше нет. Позже она призналась: без поддержки любимого мужа вряд ли смогла бы выбраться из депрессии. Саша обожал свою тещу, они переписывались и перезванивались практически каждый день, для него эта утрата тоже была очень тяжелой. Он чувствовал боль Насти и старался ее хоть как-то облегчить.

Жизнь спортсмена - это не только матчи, интервью и фотосессии, в первую очередь это изнуритель-

ный ежедневный труд. Утром тренировка, потом обед, отдых, еще одна тренировка или игра, ужин, в 11 вечера отбой. За один матч Александр Овечкин теряет два килограмма веса! Которые легко набирает, с удовольствием поглощая блюда, приготовленные руками любимой жены.

До переезда в Вашингтон она не умела готовить - было неинтересно, да и незачем, в родительском доме этим занимались повар и домработница. Выйдя замуж, Настя захотела почувствовать себя настоящей хозяйкой, освоила кулинарную науку и поняла, что ей это очень нравится.

Супруги Овечкины живут в огромном трехэтажном особняке с пятью гостевыми спальнями и шестью ванными комнатами. Тут на одну только уборку можно потратить целый день. У Насти есть помощницы, но она и сама с удовольствием занимается домом: обставляет, улучшает, украшает.

ДВОЙНАЯ НАГРАДА

Прошрое лето было богато для Александра Овечкина на судьбоносные события. Едва фанаты отошли от бурных празднований по поводу победы в Кубке Стэнли, как прогремела еще одна новость, связанная с любимым хоккеистом. Он впервые стал отцом!

Видео, где молодой папа учится менять сыну подгузник, стало почти таким же популярным, как записи забитых им голов. Фанаты были восхищены тем, как Ови справляется с ролью отца, и бесконечно счастливы за него.

Будущие родители не торопились делиться со всем миром новостью о том, что ждут ребенка. Фото Анастасии с заметным животиком появилось в сети лишь в начале лета. О дате родов они тоже ничего не говорили, скрывали и пол малыша.

Об имени будущего ребенка Александр и Настя задумались сразу же, как только узнали о беременности. Думали недолго: у обоих были заветные имена - те, которые хотелось слышать снова и снова. «Если родится девочка, назовем ее Верой», - сказала тогда Настя. Она до сих пор очень тоскует по маме и была бы счастлива, если бы ее дочку звали так же.

В семье Александра Овечкина было трое детей, три сына как в сказке. Будущий хоккеист, самый младший, обожал своего старшего брата Сергея. Когда Александру исполнилось 10 лет, брат погиб в автомобильной катастрофе. Это было страшным потрясением для всей семьи, и особенно для Саши. Он не забыл брата, все эти годы



чувствовал его незримое присутствие. И всегда хотел назвать сына его именем. «Теперь у нас есть самый главный босс Сергей Александрович», - говорит Овечкин.

Фирменную «беззубую» улыбку Александра Овечкина знает весь мир, она стала настоящим брендом. Смешно сказать, но юные хоккеисты по всему миру мечтают остаться без зуба - чтобы быть как Овечкин. Он лишился переднего зуба в 2007 году, во время матча «Вашингтон Кэпиталз» с «Атлантой». Получил клюшкой по лицу и услышал хруст... Вставить так и не получилось: на заживление имплантата нужно несколько месяцев, а кто даст гарантию, что травма не повторится? Тогда Александр сказал: вставлю зуб, когда закончу хоккейную карьеру.

Но и сегодня, через десять лет, до завершения карьеры далеко. О чем же сегодня мечтает самый известный российский хоккеист? «Хочу выиграть Олимпиаду, - говорит Овечкин. - И мечтаю о большой семье. Мы с Настей обязательно родим еще дочку. И сына. И, возможно, на этом остановимся». С таким комплектом талисманов он точно побьет все рекорды!

ЗВЕЗДА КИНОРЕЖИССЕРА РЕЗО ЭСАДЗЕ

В честь 85-летнего юбилея известного грузинского кинорежиссера, сценариста, актера, художника и поэта Резо Эсадзе в Тбилиси, перед кинотеатром “Руставели”, 21 февраля открыли именную звезду артисту.

Наряду с этим, в Музее изобразительного искусства прошла презентация альбома и персональная выставка работ Эсадзе.

Накануне состоялась телевизионная премьера кинокартины “Месяц, как один день”, которую Эсадзе снял в 2016 году вместе с режиссером Лашей Миндиашвили.

Резо Парменович Эсадзе родился 18 февраля 1934 в селе Шемокмеди (Гурия). В 1956 году окончил физико-математический факультет Тбилисского университета по специальности “геофизика”. Преподавал физику и астрономию в школе, младший научный сотрудник астрофизической станции Тбилисского университета.



В 1964 году Эсадзе окончил режиссерский факультет ВГИКа, уже через два года стал режиссером киностудии

“Ленфильм”, а с 1972 года — киностудии “Грузия-фильм”. Актер Резо Эсадзе снимался в фильмах “Девять дней одного года” Михаила Ромма, “Покаяние” Тенгиза Абуладзе, “Городок Анара” Ираклия Квирикадзе, “Из жизни отдыхающих” Николая Губенко, “Волкод из рода Серых Псов” Николая Лебедева.

Как режиссер работал над такими картинами, как “Четыре страницы одной молодой жизни” (1967), “Секундомер” (1970), “Любовь с первого взгляда” (1975), “Свадебный подарок” (1982) и другими фильмами.

Резо Эсадзе — Заслуженный деятель искусств Грузинской ССР (1980). На XVII Тбилисском международном кинофестивале в 2016 году получил приз за лучший полнометражный художественный фильм (“Месяц, как один день”). На этом же форуме удостоен приза “Золотой Прометей” за исключительный вклад в развитие грузинского кино.

“МНЕ НРАВИТСЯ КАК ЖИВУТ ГРУЗИНЫ”

Популярный англо-австралийский актер Доминик Перселл, наиболее известный по ролям Линкольна Барроуза в сериале “Побег” и Дрейка в фильме “Блэйд: Троица”, посетил Тбилиси.

На множестве фотографий и видео, появившихся в сети, а также на личной странице актера в Instagram, Доминик замечен в компании грузинской модели Ликуны Хачапуридзе.

Как сообщает телеканал Imedi, визит известного актера, предположительно, связан с работой и съемками. Кроме того, в грузинской столице 17 февраля Доминик Перселл отметил свой 49-й день рождения. На вечеринке также присутствовала модель Хачапуридзе.

Между тем, Перселл в свой визит уже успел дать большое интервью о себе и своей карьере грузинскому бьюти-блогеру и журналисту Гиге Учатову. В нем актер также рассказал о своем отношении к Грузии.



“В Грузии мне, прежде всего, нравятся люди. В них ощущается очень хорошее настроение. Замечательна и грузинская кухня. В городе очень добрые люди. Я в восторге от вашего гостеприимства, и мне очень нравится то, как живут грузины: они пьют и едят много и, при этом, не тревожатся ни о

чем, и так бесконечно”, — рассказал Доминик.

Актерская карьера Перселла началась в 1990-х годах на австралийском телевидении. В 1991 году он впервые появился в эпизодической роли в сериале “Домой и в путь”. После переезда в США в 2000 году, начал сниматься в таких голливудских блокбастерах, как “Миссия невыполнима 2” и “Эквилибрум”, пока не получил главную роль в телевизионном сериале “Джон Доу”.

После окончания сериала сыграл главного злодея (вампира Дрейка) в фильме “Блэйд: Троица”. В 2005 году Доминик Перселл получил роль Линкольна Барроуза в телесериале “Побег”, которая стала одной из самых известных в его карьере.

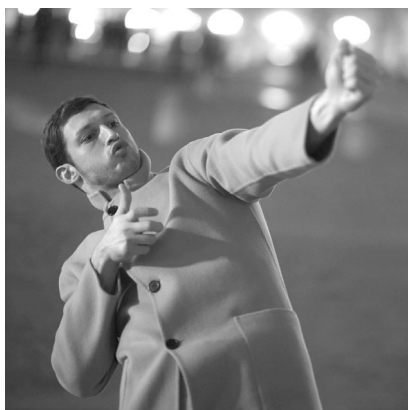
Доминик Перселл разведен, у него четверо детей. В свободное время Доминик активно занимается серфингом.

«ЗОЛОТОЙ МЕДВЕДЬ» ДОСТАЛСЯ «СИНОНИМАМ»

Главную награду — «Золотого медведя» — 69-го Берлинского кинофестиваля жюри под руководством актрисы Жюльет Бинош вручило картине «Синонимы» израильского режиссера Надава Лапида. Церемония награждения прошла 16 февраля во Дворце Берли-нале.

Главный герой картины — приехавший из Израиля в Париж Иоав. Всё, что он хочет, — стать настоящим французом, полностью отказавшись от иврита, истории и общения с семьей.

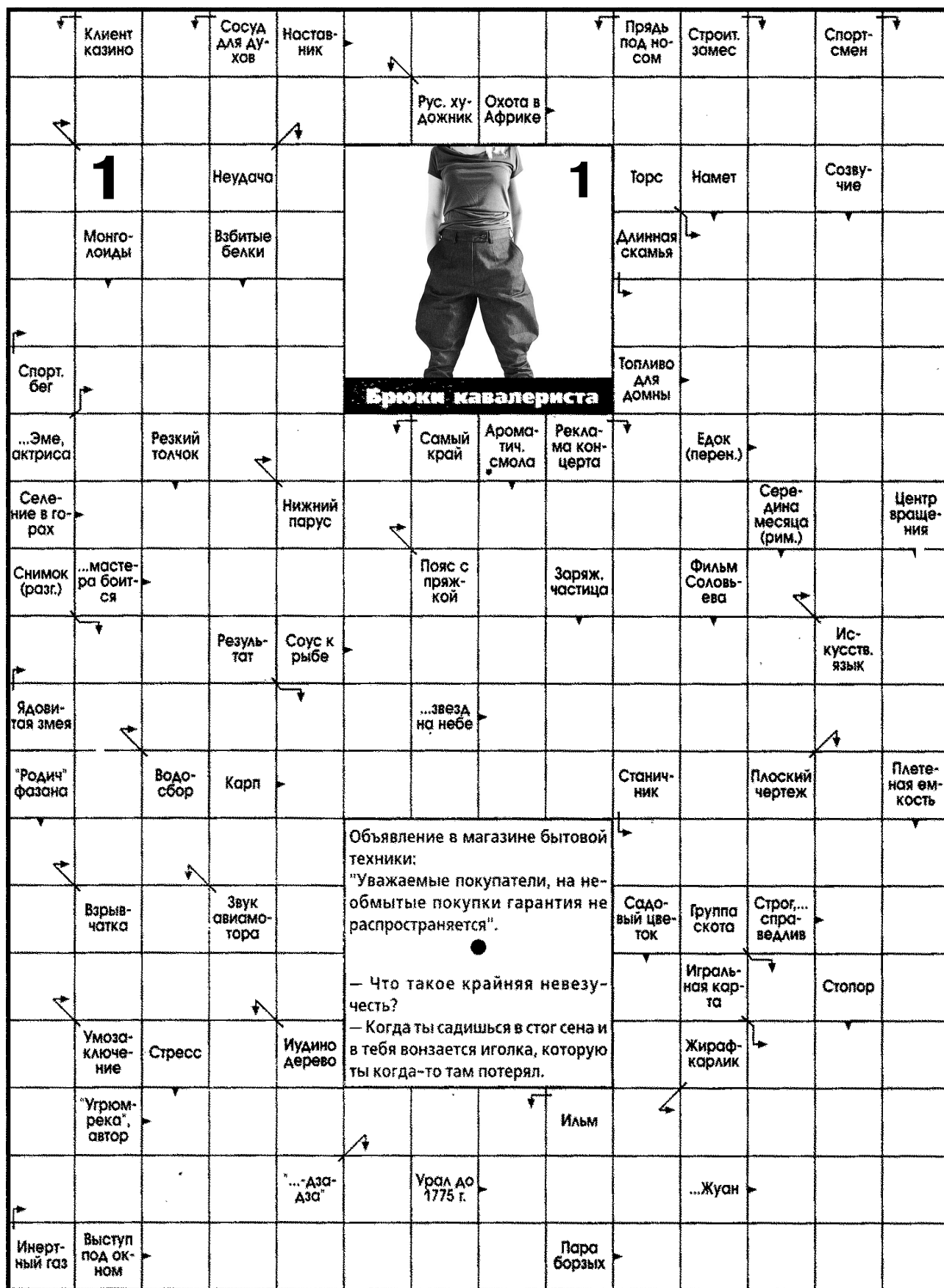
Большой приз жюри достался Франсуа Озону за его ленту «По божьей милости», рассказывающую о жертвах священника-педофила. Лучшим режиссером признана берлинская поста-



новщица Ангела Шанелек за работу «Я был дома, но...». Еще одну немецкую ленту — «Крушитель системы» — отметили призом Альфреда Бауэра, который обычно вручается за открытие нового киноязыка и перспектив развития искусства.

Награда за выдающиеся художественные достижения досталась оператору фильма Ханса Петтера Муланда «Пора уводить коней» Расмусу Видебеку, лучшим сценарием стали «Пирания Неаполя» (Клаудия Джованнези, Роберто Савиано, Маурицио Брауччи). Лучшими актерами стали исполнители главных ролей в китайской семейной саге «Прощай, сын мой» Ван Цзинчунь и Янг Мей.

Ваш любимый сканворд





ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Как обидно бывает, когда после долгих лет отношений мужчина выбирает другую. Вопросы «Почему она?» и «Чем я хуже?» не выходят из головы. А уж если в проигрыше остаются сразу две женщины...

Выходных Ксюша всегда ждала с особым нетерпением. Не потому, что в медицинском колледже, где она училась, по субботам и воскресеньям занятий не было. Просто каждые выходные в их городок приезжал Мишка - ее любимый Мишка, который после школы поступил в столичный вуз, чтобы стать программистом. В том, что Миша старается ради их общего блага, Ксюша не сомневалась. Тем более, учиться любимому предстояло всего пять лет, да и Москва недалеко - три часа на электричке.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

С Мишей они начали встречаться в десятом классе. Он нравился многим девочкам: хоть и невысокий,

зато широкоплечий, почти отличник - всего две четверки в четверти. И семья, что называется, благополучная: папа - лучший стоматолог в городе, мама - заведующая в детском саду. Но приглянулась Мише именно Ксюша - не самая красивая девочка в школе, не самая примерная ученица, да еще и с родителями, которых сама девочка стыдилась. Отец-выпивоха, перебивающийся случайными заработками, и мама-уборщица с потрескавшимися от бытовой химии руками и взглядом человека, которого судьба подарила не балует.

Мишина мама относилась к Ксюше с вежливым презрением. В разговорах с мужем с глазу на глаз твердила, что их сыну нужна совсем дру-

гая спутница, что скоро пути-дорожки Миши и Ксюши разойдутся. В выпускном классе все к тому и шло: Мишу ждала учеба в столичном вузе и развеселая студенческая жизнь, а Ксюшу - прозябание в родном городе и уход за отцом, которого разбил инсульт. Когда девушка заикнулась, что хочет после выпускного уехать с любимым в столицу, мама заявила:

- Никакой Москвы! Пойдешь в колледж на медсестру учиться. И от дома близко, и умение ставить уколы в жизни пригодится.

Ксюша жаловалась Мише, а тот ее утешал, уверял, что от разлуки их чувства ничуть не угаснут. Поначалу так оно и было. Миша приезжал каждые выходные, молодые без конца созванивались и переписывались.

К третьему курсу Миша стал подрабатывать, и к любимой приезжал уже не каждую неделю, а два раза в месяц. Ксюша тоже без дела не сидела, в свободное от учебы время работала санитаркой в городской больнице. Отец продолжал доставлять хлопоты: несмотря на строгий запрет врачей, он с завидной регулярностью напивался

- деньги на водку воровал у жены или у дочери. Ксюша все невзгоды переносила стойко, веря, что еще чуть-чуть - и заживут они с Мишей вместе, без бед и тревог.

НЕЛЕГКАЯ СТОЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Когда Ксюша училась на последнем, четвертом курсе колледжа, умер отец - не пережил второго инсульта. На похоронах девушка, конечно, плакала, но про себя думала, что, может, оно и к лучшему. Отмучился человек, тем более, что не стало еще одного препятствия - больного отца - между ней и Мишей.

Когда Ксюша получила диплом медколледжа, Мише оставалось учиться еще год. В Москву к себе он девушку не звал, но Ксюша относилась к этому с пониманием. Ведь ему, студенту, нужно доучиться, а потом уже брать на себя ответственность за семью. Ксюша стала работать медсестрой в педиатрическом отделении все той же городской больницы. Любимый приезжал на малую родину раз в месяц - всю готовился к защите диплома. О совместном будущем разговоров больше не заводил, и Ксюша тоже - считала этот вопрос давно решенным.

В июне Миша защитил диплом. Девушка к тому моменту уже предупредила коллег, что со дня на день уволится - переедет в Москву. Вот только в столицу Миша ее почему-то не звал. Ксюша подождала до сентября, а потом все-таки уволи-

лась и купила билет на электричку до Москвы, Мишу предупреждать не стала - хотела устроить ему сюрприз.

Позвонила ему уже на перроне вокзала. Парень примчался к ней через час, не на шутку взволнованный. Бормотал что-то о квартире, которую снимает в складчину с приятелями и куда привести Ксюшу нет никакой возможности. А девушка лишь улыбалась:

- Что-нибудь решим. Главное, что мы теперь вместе!

Работу по специальности она нашла уже на следующий день. Так же быстро Миша снял для них квартиру. Эйфория совместного житья-бытья продлилась два дня. На третий Миша заявил, что на работе грядет серьезный проект, и дня два-три он проведет в офисе. Ксюша удивилась, но виду не подала, подумав, что для москвичей трудиться сутками - норма. Тем более, что через два дня Миша, как и обещал, вернулся. Однако не прошло и недели, как он заявил, что его отправляют в командировку в Санкт-Петербург дней на пять. Ну что ж, надо - значит, надо.

За ближайшие два месяца Миша успел трижды съездить в краткосрочные командировки, а уж его ночевки на работе («К утру все надо сдать!») и вовсе было не счесть. Ксюша к такому темпу жизни быстро привыкла. Поэтому, когда однажды у Миши, который в это время мылся в душе, зазвонил телефон, девушка без задней мысли ответила на звонок. Звонила некая Инга. «Наверное, коллега», - промелькнуло в голове у девушки. Но в трубке раздалось неожиданное:

- Лапуля, ну где ты? Я заждаюсь! Вика спрашивает, где же папочка.

НА ДВА ФРОНТА

В небольшую пиццерию, где они условились встретиться с Ингой, Ксюша собиралась как на свидание: купила новое платье, час рисовала стрелки на глазах. Хотела поразить соперницу с первого взгляда.

С того момента, как Ксюша ответила на тот злополучный звонок Инги и узнала, что не работой единой ее Миша живет, прошло две недели. Девушке стоило огромных усилий вести себя как ни в чем не бывало. Впрочем, в ее душе еще теплилась надежда, что все рассказы Инги - будто живут они с Мишей уже четвертый год, будто дочка Инги зовет Мишу папой - наглая ложь. Задать возлюбленному все эти вопросы в лоб Ксюша побоялась. А вот встретиться с Ингой - нет.

Она захватила с собой кучу совместных фотографий с Мишей, любовные записки и открытки, чтобы доказать раз и навсегда - это ее мужчина. Инга к встрече тоже под-

готовилась. Показала Ксюше видео, где ее дочка Вика вместе с Мишей участвуют в семейном празднике в детском саду.

- Когда мы стали вместе жить, было Вике два года, - рассказывала Инга. - Она своего биологического папу и не помнит, а в Мише души не чает. У нас все отлично было, пока ты не нарисовалась. Не стыдно тебе ребенка отца лишать?

- Я не нарисовалась, - вспыхнула Ксюша. - Мы с Мишей с шестнадцати лет вместе - и будем вместе до конца!

Обмен колкостями оставил у обеих девушек чувство собственного превосходства. Каждая была уверена, что Миша останется именно с ней, а соперница - лишь временное недоразумение.

В борьбе за любовь Ксюша выбрала тактику «пряника». Баловала Мишу вкусной едой, брала выходной, если он был дома. Делала вид, будто верит, что любимого действительно так часто отправляют в командировки, и не обрывала телефон, если он «задерживался на работе». Ксюша рассчитывала, что Инга замучает Мишу ревностью, и парень выберет соперницу. Но, похоже, та тоже решила действовать не истериками, а лаской. Миша буквально расцвел, улыбка не сползала с его лица, и он продолжал жить на две семьи.

И ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

Больше всего она любила ездить с Мишей в родной городок, ведь там не было Инги. Ксюша уговаривала любимого остаться здесь навсегда, но молодой человек ужасался: как можно променять столицу на провинцию?

Ксюша даже прибегла к «тяжелой артиллерии»: рассказала Мишиной маме, что ее сын живет с женщиной, у которой есть ребенок от первого брака. На что получила холодный ответ, что жить вместе еще не значит быть женатыми, а уж жену себе Миша выберет достойную.

Догадывался ли Миша, что его пассии знают о существовании друг друга? Чем крепче становился их любовный треугольник, тем больше Ксюша убеждалась, что он в курсе всего и просто пользуется ситуацией. Почти год прошел в бессмысленной борьбе за Мишу. С Ингой Ксюша больше не виделась, лишь иногда соперницы обменивались колкостями: то Ксюша хвасталась, какой букет ей Миша на день рождения подарил, то Инга выкладывала в соцсетях видео, где они с дочкой и возлюбленным развлекаются в аквапарке. И ничего за этот год не изменилось, ни одну из своих женщин Миша замуж так и не позвал.

КТО ТРЕТЬЯ?

Время шло, но в любовном треугольнике ничего не менялось. Ксюша страдала, Инга ревновала, а Миша жил в свое удовольствие. Как-то раз Ксюша решила откровенно поговорить с возлюбленным.

- Послушай, мы вместе уже давно. Ради тебя я приехала в Москву. Почему мы не можем пожениться и жить как нормальные люди? - спросила она.

- А мы разве не нормально живем? - вспыхнул Миша. А потом, отойдя, добавил: - Послушай, нам и так хорошо, а штамп в паспорте только все портит.

После этого разговора Ксюша жила в их съемной квартире еще две недели. Потом решила - хватит! Уходить от любимого человека было непросто, но она окончательно перестала видеть их совместное будущее. Миша возвращать девушку не стал. Было понятно: любовь закончилась...

Два месяца Ксюша рыдала, даже отпуск на работе взяла, чтобы коллеги не видели ее опухшее от слез лицо. А потом не выдержала и написала сообщение Инге: «Ты добилась своего. Надеюсь, вы будете счастливы». Инга тут же ей перезвонила и буквально ошарашила. Оказывается, она тоже бросила Мишу. Чтобы разобраться, в чем дело, девушки решили встретиться.

Сидя за столиком в кафе, они поняли: делить им больше нечего. Спустя дежурные пятнадцать минут, они уже смеялись над общими шутками и вспоминали, какими же глупыми были.

- И что я в нем нашла? - удивлялась Инга. - Он ведь самый обычный, каких много. А я держалась за него, как тонущий за лодку.

Ксюша вторила ей в ответ и вздыхала, думая о том, как много времени потратила на Мишу зря.

Рассталась Ксюша с Ингой уже подругами и пообещали друг другу быть на связи. А через полгода Инга ошарашила:

- Знаешь, что я узнала от общих знакомых? Оказывается, Миша-то наш женился!

- Как? На ком?! - удивилась Ксения. Мысль, что прошло совсем namного времени после расставания с ней и с Ингой, неприятно царапнула.

- Я ее не знаю. Зовут Вера. Знакомые говорят, самая обычная, ничем не примечательная. Встречались, скорее всего, у нас с тобой за спиной. Теперь вот поженились. По слухам, живут душа в душу...

Обе девушки замолчали. Они одновременно взглянули в окно и задумались об одном и том же. Что такого их любимый нашел в Вере, чего столько лет не находил в них?



СПОСОБНЫЙ, НО ЛЕНИВЫЙ!

Маленькому ребенку, который только начинает познавать мир, редко хочется ничего не делать. Его энергии и азарту можно только позавидовать! Когда же появляется у ребенка лень?

Прежде чем ругать ребенка за лень, разберитесь, что за ней стоит. Простой разговор по душам позволит понять, в чем дело.

ЛЕНЬ КАК ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ

Бывает, ребенок перегружен. Он устает еще в школе, а после школы у него кружки, а после кружков - репетиторы. А перед самым сном еще и «домашка». Как правило, последнее делать уже лень. Точно лень? Или измотанный организм ребенка экономит таким образом энергию для других нужд?

ЛЕНЬ КАК ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧИ

Подобная лень часто связана со страхом, который ребенок таит глубоко в душе. Он вообще может никогда не признаться вам в том, что ему легче не подготовиться совсем и не участвовать, например, в школьном концерте, чем переживать очередную неудачу при выступлении и насмешки одноклассников.

ЛЕНЬ КАК ОТКАЗ ОТ НЕИНТЕРЕСНЫХ ДЕЛ

Такой вид лени еще называют «синдромом мотивационной недостаточности». Хорошая мотивация - это когда зайчик идет за морковкой. Но, что если ваш зай-

чик не хочет грызть ту морковку, которую ему навязывают взрослые? Например, девочка любит стрелять или фехтовать, а ее отдают в музыкальную школу. Тогда, конечно, лень репетировать гаммы, ведь удовольствия от этого никакого.

ЛЕНЬ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ

Лень может вступать в игру, когда психика ребенка перегружена актуальными переживаниями или недавним сильным стрессом. Как правило, это уже не лень, а апатия, бессилие. В подростковом возрасте нередко случаются первые депрессивные эпизоды, связанные с психологическими травмами. Но со стороны это выглядит как пребывание ребенка в царстве лени. Помимо нежелания ничего делать, родителей должны насторожить такие симптомы «лени» как нарушение сна, потеря аппетита, плаксивость, попытка избежать любых контактов.

ЛЕНЬ КАК ЭКОНОМИЯ ЖИЗНЕННОГО РЕСУРСА

Иногда маленький человек понимает, что задание ему задали для галочки, и старается отлынивать от его выполнения всеми способами. Он знает, что потратит много времени и сил на то, что никому не нуж-

но. Например, ребенок может перестать делать домашние задания после того, как однажды случайно увидит, что учитель проверяет их халатно.

ЛЕНЬ КАК ПРИЗНАК НАРУШЕНИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ

Вечером не загонишь - утром не поднять? Ребенок утром вялый и ленивый, а вечером как электровеник? Налицо нарушение природных биоритмов, которые приводят к апатичным состояниям. Простой пересмотр режима сна и отдыха, контроль рациона питания и популяризация в семье здоровых привычек могут изменить ситуацию на корню!

ЛЕНЬ КАК СИМПТОМ БОЛЕЗНИ ТЕЛА

Иногда лень является спутником некоторых заболеваний, в первую очередь, гормональных. Самая «ленивая» болезнь - это гипотиреоз, снижение функции щитовидной железы. Такая лень будет тотальной и станет распространяться не только на выборочные поручения, а на все дела.

ЛЕНЬ КАК ПРИЗНАК СЛАБОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Бывают такие типы личности, которые очень быстро переключают свое внимание с одного объекта на другой. Они быстро бросают начатое дело, а возвращаться к его завершению им лень. Это уже вопрос воспитания и самодисциплины. Побороть такую лень можно путем разделения большой задачи на маленькие подзадачи.

ЛЕНЬ КАК БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Иногда ребенок не несет ответственность за результат своего бездействия. Такое случается, если ответственность можно переложить на кого-то. Например, когда есть значимый взрослый, который пожалеет и молча доделает за ребенка уроки. И завтра ему не придется отвечать за свою слабость.

ЗАПЛАНИРОВАННАЯ ЛЕНЬ

Бывают такие индивиды, которые любят работать в режиме аврала. Им нравится, когда время поджидает и надо сконцентрироваться, исхитриться, извернуться и успеть в последний момент. Зато потом, до нового дедлайна можно расслабляться по полной. Есть такие гениальные лентяи, которые делают все быстро, качественно, креативно. Они вырастают и часто становятся гениальными изобретателями, упрощающими наш быт.

С наступлением праздников вопрос подарков встает как никогда остро. Мало подготовить презенты самим, надо еще и достойно вести себя при получении поздравлений!

Принять подарок бывает не менее сложно, чем подготовить его. Некоторые вообще не любят, чтобы им дарили презенты. Если вы думаете, что относитесь к данной категории, пройдите тест.

1. Для вас подарок - это...

А. ...что-то неважное, незначительное.

Б. ...очень приятно, волнительно.

В. ...выражение отношения человека ко мне.

2. Вам вручили не тот подарок, о котором вы мечтали. Ваша реакция:

А. Приму с улыбкой. Неудобно возражать...

Б. Все равно поблагодарю. Может, этот подарок мне тоже понравится?

В. Задумаюсь, насколько я важна для этого человека, если он даже не знает, чего бы мне хотелось.

3. Что вы считаете лучшим подарком для себя?

А. Да все хорошо! Что бы ни подарили, я буду рада.

Б. То, о чем я давно мечтала, а человек вдруг взял и подарил!

В. Я достойна многого, так что и подарки для меня должны быть дорогими.

4. Какие мысли посещают вас перед собственным днем рождения?

А. Наверное, опять о нем вспомню единицы.

Б. Хороший праздник получится!

В. Интересно, что мне подарят?

5. В период праздников вы...

А. Чувствую, что жду их окончания.

Б. Я по-настоящему наслаждаюсь ими.

В. Стараюсь себя показать, на других посмотреть.

6. Какие мысли у вас возникают, когда вам вручают подарок?

А. «Ой, да не стоило, даже неудобно как-то. А я уже сказала спасибо?»

Б. «Как здорово! Надо поскорее его развернуть!»

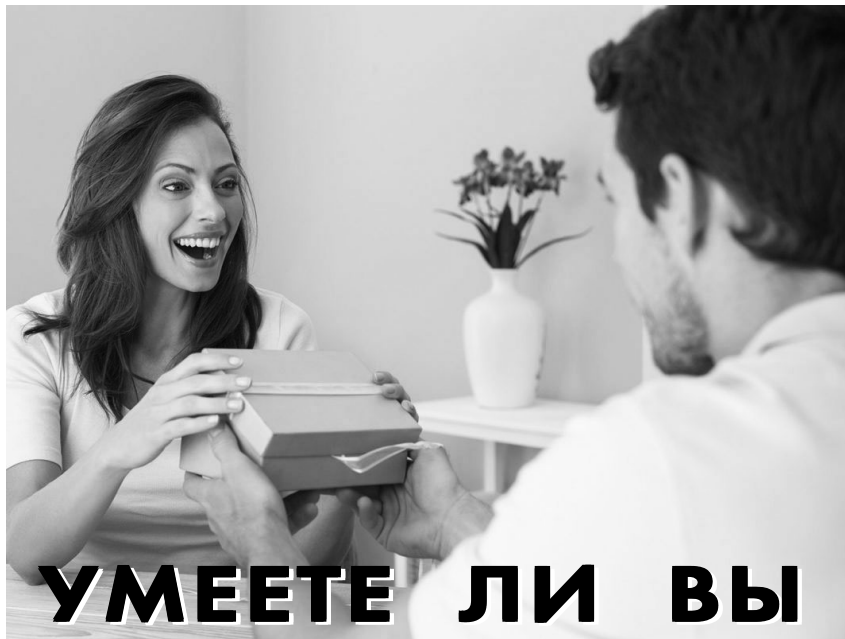
В. «Интересно, что там внутри? Может, что-нибудь крутое?»

7. Представьте, что друг забыл поздравить вас с праздником. Ваша реакция:

А. Очень расстроюсь, но вида не покажу.

Б. Пойму его. Сама часто забываю про даты!

В. Подумаю, что может стоять за этим. Может, он на что-то обижен?



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ?

8. Вас напрямую спрашивают, какой подарок вы хотите получить. Как ответите?

А. Застесняюсь и, скорее всего, скажу, что мне ничего не нужно.

Б. Придумаю что-то не очень дорогое, но приятное.

В. Предложу человеку самому решить. Интересно будет посмотреть на его выбор.

9. Как вы относитесь к договоренности не дарить друг другу ничего? Например, в случае нехватки финансов.

А. Прекрасно! Сама люблю предлагать такой вариант - головной

боли меньше.

Б. Если предложат, не откажусь. Но сама подавать подобную инициативу не стану.

В. Знаю я, что за этим стоит. Нет уж! Сама обязательно подарю!

10. Друг на день рождения подарил вам что-то чисто символическое. Вы на его праздник:

А. Куплю хороший подарок, а то неудобно как-то...

Б. Подарю то, что собиралась изначально.

В. Вручу тоже какую-нибудь мелочь.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Быть с краю, вдали от событий и суматохи, незамеченной всеми - ваше привычное состояние. Оно проявляется и в том, что касается подарков. Принимая их, вы всегда чувствуете себя обязанной. В вашей голове проносятся мысли: «Он же потратил так много денег», «А достойна ли я этого?», «Теперь и мне тоже придется что-то дарить в ответ». Если же вручают презент, не соответствующий вашим ожиданиям, вы стараетесь скрыть свою реакцию. Ваша неспособность правильно реагировать на подарки - следствие неуверенности в себе и низкой самооценки.

Большинство Б. Вас можно поздравить! Судя по тому, как вы принимаете подарки, у вас все в порядке и с самооценкой, и с взаимоотношениями с людьми. Вы сами умеете дарить подарки, не скупитесь на них. И когда презенты приходят к вам в руки, тоже умеете их принимать. Легко относитесь к дорогим подношениям, но и за чисто символические не корите дарителей. Они знают, что вы в любом случае ответите улыбкой и искренней благодарностью. В целом, вы любите праздники: как отмечать, так и готовить самой!

Большинство В. Нельзя сказать, что вы способны адекватно принимать подарки. Презент для вас - это выражение отношения дарителя. Если вам дарят какую-нибудь безделушку вместо ожидаемого дорогого презента, вы можете не на шутку обидеться. А вот если получите хороший подарок, можете даже поменять отношение к дарителю. Любой психолог сказал бы вам: не все в этом мире измеряется материальными вещами.



КАК Я ВЕРИЛА ПРИМЕТАМ

Кто-то замечает редкие знаки судьбы, когда нужно принять важное решение, а кто-то видит подсказки везде и всюду, даже если не нуждается в помощи свыше. Наша читательница попробовала поверить приметам, и вот что из этого вышло.

Я верю в приметы и знаки. В моей жизни было несколько случаев, когда я оказывалась перед непростым выбором. И каждый раз судьба посылала мне знак, благодаря которому я принимала правильное решение. Вот, например, когда мы с мужем планировали свадьбу, я не знала, стоит ли приглашать отца. Мы давно не общались, он ушел от нас с мамой, когда мне было 6 лет. Конечно, папа пытался наладить отношения со мной, но я не спешила пускать его в свою жизнь. В день, когда нужно было разослать гостям приглашения, по радио я услышала песню: «Позвони мне, позвони...» и машинально набрала номер отца. Он плакал от счастья, когда узнал, что я выхожу замуж, и после этого события мы сблизились. И как тут не поверить в знаки?

ПОДСКАЗКА ИЛИ СОВПАДЕНИЕ?

Моя подруга Лена - тот еще скептик! В отличие от меня, она никогда не верила приметам. Черный кот перешел дорогу? «Значит, он просто куда-то спешит», - рассуждает Лена и смело переходит дорогу за ним.

Но порой судьба пытается достучаться даже до скептиков. Одним субботним вечером молодой человек Лены, с которым они были вме-

сте уже пять лет, сделал ей предложение. Но вместо того, чтобы обрадоваться и согласиться, Лена решила взять паузу и подумать. «Это очень серьезный шаг, мне действительно нужно обдумать все», - делилась со мной подруга на следующий день. Мы провели вместе воскресенье - ходили по магазинам, а потом сидели перед телевизором у нее дома. В тот день мимо нас дважды прошел мужчина в футболке с надписью «Всегда говори да!», а вечером мы наткнулись на запись концерта «Зверей». Угадайте, на какой строчке мы включили телевизор? «Ты улыбнешься и скажешь мне да». Лене пришлось покориться судьбе. Кстати, она ни разу не пожалела о своем решении! Хотя, до сих пор твердит, что все это были «обычные совпадения».

Другая моя знакомая обладает уникальной способностью. Каждый раз, когда в ее дом собирается свекровь, у знакомой все валится из рук: бьется посуда, рвутся ручки пакетов с продуктами. Тогда она начи-

В тот день по радио я услышала песню: «Позвони мне, позвони» и машинально набрала номер отца. Он заплакал от счастья, когда узнал, что я выхожу замуж...

нает генеральную уборку, и свекровь приходит в чистый дом, хвалит ее: «Ты такая хорошая хозяйка! У тебя всегда чисто!»

Моя мама чаще всего мысленно спрашивает совета у незнакомцев. Например, когда она сомневалась, разговаривать с начальником о повышении зарплаты или нет, то решила «прислушаться к пространству». Мимо нее прошла женщина, которая говорила по телефону. Она произнесла: «Муж приятно удивил меня: подарил кольцо. Неслыханная щедрость! Иногда случается и такое...» В тот же день переговоры о повышении зарплаты с начальством прошли успешно!

ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА

Иногда я вижу явные знаки. Например, однажды я не знала, стоит ли мне идти на встречу с одним человеком. Перед выходом из дома на меня упал горшок с цветами. Я была вся в земле, поэтому встречу пришлось отменить. Через несколько дней узнала, что этот человек занял крупную сумму у нашей общей знакомой и пропал. Возможно, если бы не горшок, на ее месте могла бы оказаться я...

В другой раз я спешила на работу и хотела сократить путь - пройти под пустой лестницей возле здания, где ведутся строительные работы. Но тут я вспомнила, что проходить под лестницей - плохая примета, и пошла другим путем. Через минуту со здания, которое ремонтировали, упала сосулька. Но такие конкретные знаки все же редкость. Чаще всего они нечеткие, размытые. Например, я не знаю, как реагировать, когда в коридоре на меня налетает коллега с папкой документов - какой это знак, и что он означает? А если в столовой на меня опрокинули тарелку с супом - меня ждут неприятности или просто пора купить новую юбку? Как трактовать такие знаки, и являются ли они подсказками судьбы или нет, это просто обычное совпадение?

Мои друзья посмеиваются надо мной, когда я начинаю повсюду видеть знаки. Тогда я говорю себе «стоп» и выдыхаю. Зачем зря изводить себя?

Я решила не мучиться и не искать ответов на вопросы, которые не задавала. Ведь так можно потратить покой и превратиться в напряженного, нервного человека, который будет везде замечать знаки и переживать из-за этого. А как известно, тревожные мысли притягивают неприятности. Я пришла к выводу: видеть знаки - это хорошо. А вот постоянно искать их - нет!

Диана Новикова.

Если полвека назад шок вызывали те, кто выставлял свою сексуальную жизнь напоказ, то теперь удивляют люди, живущие без секса. Что ими руководит?

Возраст, с которого молодые люди начинают вести сексуальную жизнь, заметно снизился за последние годы. Девушки и парни, которые в двадцать еще «ни-ни», уже удивляют общественность. «Может, с ними что-то не так?» - шепчутся за спиной.

«БОГ НАКАЖЕТ!»

Тридцатилетняя Наталья до сих пор девственно чиста. «Я воспитывалась в религиозной семье. Лет до шестнадцати я вообще не знала, откуда дети берутся, пока не просветила соседка по двору. Когда она узнала, что мужнин у меня еще не было, расхохоталась. Оказывается, у нее на тот момент был уже пятый сексуальный партнер. Когда я рассказала об этом разговоре маме, она возмутилась: «Да знаешь ли ты, что Бог за такое наказывает?!» Больше ее ни о чем не спрашивала.

Согласно моим представлениям, секс возможен, но только в рамках семьи. Да и это не главное! Единственное, ради чего стоит заниматься любовью, так это для заведения детей. Удовольствие? Если честно, я знаю много других источников для его получения. Поход в церковь, например, - для меня настоящая духовная радость.

Когда мне было двадцать три года, у меня появился ухажер. Оказавшись настойчивым, он ходил за мной несколько месяцев. Потом мы стали встречаться, и спустя пару недель он погладил мою коленку, когда мы сидели в кафе. Тут пришлось объяснить парню, что я думаю по поводу секса. На следующий день мы расстались.

Я искренне мечтаю о семье, но не знаю, как завести ее в наше непростое время. Остается надеяться, что найдется тот, кто меня поймет».

«ДА КОМУ Я НУЖНА?»

«Мне тяжело говорить на эту тему, - признается Алиса (29 лет). - Все вокруг давно с детьми, замужем, а некоторые уже во втором и третьем браке. Когда мы встречаемся с подружками и они начинают рассказывать про свои любовные приключения, мне приходится врать. Потому что в моей жизни мужчин нет...»

Увы, природа не только не наградила меня привлекательной внешностью, но еще и вручила ужасную застенчивость. За глаза меня всегда называли «серой мышкой». Ни в школе, ни в университете мальчишки на меня даже внимания не обращали. Помню, на дискотеках я вечно сиде-



ТРИДЦАТИЛЕТНЯЯ ДЕВСТВЕННИЦА

ла одна на скамейке в углу.

Конечно, когда я повзрослела, стала задумываться о том, что со мной не так. Хотелось пусть не секса, но любви, объятий, поцелуев и близкого человека рядом.

Несколько лет назад я по-настоящему влюбилась в своего коллегу. Он был идеален: успешный, красивый, романтичный. Я мечтала о нем, но боялась даже подойти. Как-то раз у нас был корпоратив, где мой возлюбленный налег на алкоголь. Помню, мы остались в зале последними. Он, видимо, уже не помня себя, стал ко мне приставать. А я, как дурочка, сбежала от него. Спросите: почему? Да просто испугалась! Я ничего не знаю о сексе, у меня никогда его не было! Что я могу ему дать? На следующий день по всему офису ходили бы рассказы о том, какая я неумеха в постели.

После того случая я замкнулась в себе и решила на время оставить мысли о каких-либо отношениях в принципе. Я много читаю, посещаю интересные мероприятия, встречаюсь с друзьями, занимаюсь творчеством. В народе это называется сублимация, по-моему. Ну и пусть. Иного выхода пока для себя не вижу».

«НЕ ХОЧУ БЫТЬ КАК МАМА...»

Софья в свои сорок лет все еще не знает, что такое секс. «И, пожа-

луй, уже не узнаю, - шутит она. - Раньше мне казалось это проблемой, но с возрастом ты переключаешь свои мысли на более важные вещи.

Мама воспитывала меня одна. Она родила рано, в восемнадцать, от «заезжего гастролера», как любила называть моего отца. Его я, кстати, не знаю и никогда не видела. Я была не дурна собой, так что уже в пятнадцать за мной стали приударять мальчишки. Как только мама увидела эти поползновения в мою сторону, тут же вызвала меня на разговор. «Им всем только одно и надо!» - заявила она в ультимативной форме. И пригрозила: увидит меня с парнями - выпорот. А уж пороть моя мама умела! Вот и получилось, что спрос на меня был, а реализовать его не получалось.

Потом, в двадцать один год, со мной случилась неприятность. Возвращалась я как-то вечером после учебы. Захожу в лифт, а за мной - странный мужчина. Нет, он меня не изнасиловал: я орала как резаная. Но изрядно прошелся по всем моим прелестям. Я прибежала домой в слезах, наконец поверив маме. Секс с тех пор мне казался определенно чем-то грязным. Мама не спешила меня переубеждать.

Каждый раз, когда у меня начинались отношения с мужчинами, я надеялась, что до секса они дойдут не скоро. Но вы же знаете мужчин: им только это и подавай! Вот и получилось, что больше трех месяцев я ни с кем не встречалась.

Сейчас я понимаю, что создавшаяся ситуация была выгодна для моей мамы. Она до сих пор любит повторять, как рада, что я все время рядом. Да, мы до сих пор живем вместе. И секса в моей жизни по-прежнему нет».

Каждый раз, когда у меня начинались отношения с мужчинами, я надеялась, что до секса они дойдут не скоро. Но вы же знаете мужчин: им только это и подавай!



(Продолжение)

Филип сцепил зубы, но Мередит спокойно продолжала:

— Тогда я поехала к Мэтту на ферму, и вместе мы сумели обнаружить, что ты сделал с нами, включая запрет видеть меня в госпитале. Правда, у меня было время подумать, — добавила она, печально улыбаясь, — и я поняла, что ты, очевидно, был уверен, будто защищаешь меня от человека, которого считал охотником за приданым, авантюристом, пытавшимся обманом пролезть в наше общество. Тебе не следовало вмешиваться в мою жизнь, отец. Я любила его и так и не сумела пережить боль от сознания того, что он мог бросить меня и ребенка. Поверь, ты ранил меня куда больше, чем это когда-либо удалось бы Мэтту. Но ты, конечно, не хотел этого, — вздохнула она, пристально глядя в ожесточенное лицо отца.

Филип не шевельнулся и не сказал ни слова. Мередит покачала головой:

— Через неделю после моей поездки к Мэтту того мошенника адвоката, которого ты нанял, арестовали, и он начал называть имена клиентов, что и вызвало такое волнение в прессе. Все газеты кричали обо мне, Мэтте и Паркере. Мэтту пришлось внести за него залог и увезти подальше от репортеров. Мы пытались спустить скандал на тормозах, поэтому и дали пресс-конференцию, где делали вид, что все хорошо и наши отношения по-прежнему остаются дружескими. Но, к несчастью, на прошлой неделе мы решили отпраздновать день моего рождения, и Паркер слишком много выпил... словом, завязалась драка, и мы снова попали в газеты. Это почти все, что я могу сказать, — закончила она, отчаянно пытаясь принять шутливый тон, — если не считать того, что после пресс-конференции покупатели валом повалили в магазин, так что, возможно, репортеры сделали нам неплохую рекламу.

Но отец не улыбнулся, а когда наконец заговорил, голос его дрожал от недоверчивой ярости.

— Ты разорвала помолвку с Паркером?

— Да.

— Из-за Фаррела?

РАЙ

— Да, — повторила Мередит и с абсолютной убежденностью добавила:

— Я люблю его.

— В таком случае ты безмозглая идиотка!

— И он любит меня.

Отец скосил со стула, презрительные кривя губы:

— Этому чудовищу не нужны ни ты, ни твоя любовь! Все, чего он добивается, — отомстить мне!

Тон его ранил сильнее слов, но Мередит не отступала:

— Мэтт понимает, что пока я не могу переехать к нему, особенно после моего публичного заявления о том, что мы едва друг друга знаем и никакой возможности примирения не существует. Но факт остается фактом, — заключила она со спокойной решимостью, — вам придется научиться признавать существование обоих. Не стану притворяться, будто Мэтт не сердит на тебя за прошлое, но он любит меня и поэтому простит все обиды и, вероятно, даже попытается подружиться с тобой...

— Он обещал тебе это, Мередит?

— Нет, — честно призналась она, — но...

— Тогда позволю передать его слова, сказанные одиннадцать лет назад, — проскрипел Филип, упираясь кулаком в стол. — Этот ублюдок предостерег меня... угрожал в моем же доме, что если кто-то встанет между ним и тобой, он купит меня с потрохами и похоронит. Одиннадцать лет назад у него не было и десяти тысяч долларов, поэтому в то время это звучало пустой угрозой... но не сейчас, клянусь Богом!

— Но что сделал ты, если он смог сказать такое? — требовательно спросила Мередит, уже угадав ответ.

— Не стану скрывать: я попытался откупиться от Фаррела, и когда он отказался от денег, ударил его!

— И он ответил? — охнула Мередит, не веря, что Мэтт способен на это.

— Не настолько он глуп! Мы находились в моем доме, я бы немедленно вызвал полицию! Кроме того, он боялся оттолкнуть тебя, напав на твоего отца. Фаррел знал, что ты унаследуешь от деда миллионы, и намеревался прибрать все к рукам. Он предупредил меня, что произойдет, если я встану на его пути, и теперь намеревается отомстить.

— О нет, это было пустой угрозой, — медленно произнесла Мередит, пытаясь поставить себя на место Мэтта и отчетливо представляя, что он должен был чувствовать. — А чего ты, собственно, ожидал? Что он молча позволит тебе унижать и запугивать его, а потом еще и поблагодарит за это? В нем столько же гордости, сколько и в тебе, не говоря уже о силе воли. Поэтому, вы и не выносите друг друга.

Филип молча открыл рот — такой наивности он не ожидал. Он долго изумленно смотрел на дочь. Гнев куда-то исчез.

— Мередит, — почти мягко начал он, — не понимаю, ведь ты умная молодая женщина и в то же время ухитрилась

остаться доверчивой глупышкой там, где дело касается Фаррела! Сидишь здесь, сообщая о неприятностях, так повлиявших на наш бизнес, и тебе даже в голову не приходит, что все они, включая и угрозы взрыва, совпадают по времени с вторжением Фаррела в нашу жизнь!

— Какая чушь! — рассмеялась Мередит, потрясенная силой ненависти отца.

— Мы еще посмотрим, кто из нас порет чушь! — яростно вскинулся Филип и, нажав кнопку переговорного устройства, приказал:

— Пошлите Бредена сюда. И передайте Сэму Грину и Аллену Стенли, что я прошу их немедленно подняться ко мне.

Как только главный бухгалтер и адвокат присоединились к ним, Филип приступил к делу.

— Я не стану ходить вокруг да около, — объявил он, — и выложу все карты на стол, но ни слова из сказанного здесь не должно выйти за пределы этой комнаты. Надеюсь, вам ясно?

Все трое мужчин немедленно кивнули, и Филип обратился к Бредену:

— Послушаем ваши предположения о том, кто мог подложить бомбы.

— Полиция считает, и я согласен с ней, что реальной угрозы вообще не существовало, поскольку бомбы спрятали в таком месте, где их было легко найти. Даже в случае взрыва повреждения были бы самыми незначительными. Во всех случаях полицейских предупредили задолго до того, как бомбы должны были сработать. А здесь, в Чикаго, звонивший даже намекнул, где находится бомба. Очевидно, кто бы за этим ни стоял, он особенно заботился о том, чтобы не причинить вреда магазинам. И это очень странно, — откровенно высказался он.

— Не думаю, — процедил Филип. — Мне как раз все ясно как день.

— Может, объясните? — пролепетал совершенно сбитый с толку Вреден.

— Все очень просто! Если вы собираетесь захватить целую сеть магазинов и при этом достаточно коварны, чтобы подложить в них бомбы, так, чтобы акции упали в цене и вы могли купить их по дешевке, значит, сумеете позаботиться и о том, чтобы эти бомбы не нанесли ущерба зданиям, поскольку намереваетесь завладеть всем!

В комнате наступило гнетущее молчание. Филип повернулся к Сэму Грину.

— Мне нужен список всех лиц, компаний и учреждений, купивших за последние два месяца больше тысячи акций.

— Завтра же он будет у вас, — пообещал Грин. — Я почти кончил составлять его по требованию Мередит.

— Утром первым делом принесите мне этот список, — велел Филип. — Марк, прошу вас провести тщательное расследование действий Мэтью Фаррела. Выдайте мне всю информацию, какую сможете добыть.

— Неплохо бы знать при этом, како-

го рода информация вам нужна, — заметил Марк.

— Для начала мне нужно знать названия всех компаний, в которых у него контрольный интерес, и все имена, под которыми он ведет дела. Кроме того, я хочу знать все о состоянии его финансов, в каких банках он держит деньги и на чьи имена. Имена — вот что самое главное. У него наверняка есть трастовые фонды и «крыши» — добудьте мне имена!

Мерedit уже поняла, что затеял отец: наверняка собирается сравнить имена и названия в списках Бредена и Грина.

— Аллен, — велел он бухгалтеру, — вы будете работать с Сэмом и Марком. Не желаю впутывать в это дело постороннего, иначе все чертовы служащие в этом универмаге тут же пронюхают, что мы собираем сведения о том уголовнике, за которого имела несчастие выйти замуж моя дочь...

— Помни, в последний раз ты говоришь о нем подобные вещи, не имея доказательств! — разъяренно прошептала Мерedit.

— Согласен, — кивнул Филип, настолько убежденный в своей правоте, что даже не колебался.

После ухода мужчин Мерedit в гневном молчании, наблюдала, как отец смущенно вертит в руках пресс-папье, словно стыдась взглянуть на дочь. Но следующие слова приковали ее к месту.

— У нас было много разногласий, — нерешительно начал он, — разногласий и ссор и в основном по моей вине. Пока я бездельничал на этом корабле, у меня было время обдумать то, что ты сказала мне. Я говорил, что не желаю видеть тебя на посту президента, а ты... — Он остановился и откашлялся. — Ты обвинила меня в нелюбви к тебе, но, поверь, жестоко ошибалась.

Он сконфуженно посмотрел на нее, перевел взгляд на пресс-папье и тихо признался:

— Я несколько часов провел с твоей матерью, когда был в Италии.

— С кем?! — ошеломленно пробормотала Мерedit, словно мать в ее представлении была личностью скорее мифической, чем реальной.

— Нет-нет, это было не примирением, не думай, — быстро, будто защищаясь, объяснил он. — Собственно говоря, мы почти все время спорили. Она заявила, что я всю жизнь подозревал ее в изменах, которых она не совершала...

Его голос на мгновение затих, и по задумчиво-сосредоточенному выражению лица Мерedit неожиданно поняла, что Филип, вполне возможно, поверил словам матери. Но прежде чем до Мерedit полностью дошел смысл сказанного, Филип добавил:

— Твоя мать говорила кое-что еще, и я думал об этом в самолете на обратном пути.

И, глубоко вздохнув, он поднял глаза на Мерedit.

— Она осудила меня за неуместную ревность, за попытки управлять людьми, которых я люблю. И за то, что я старался подогнать их под свои мерки, потому, что боялся потерять. Возможно, во всем, что касалось тебя, она права.

Мерedit ощутила внезапный болезненный ком в горле, но тут Филип резко, холодно бросил:

— Мои чувства к Фаррелу, однако, не имеют ничего общего с ревностью к тебе. Он пытается уничтожить все, что создал я, все, что имею, все, что когда-нибудь перейдет к тебе. Я не позволю ему сделать это! И пойду на все, на все, чтобы остановить его. Клянусь!

Мерedit открыла было рот, чтобы защитить Мэтта, но отец, подняв руку, остановил ее:

— Когда поймешь, что я прав, придется сделать выбор, Мерedit. Фаррел или я — и клянусь, ты примешь правильное решение, несмотря на влечение к этому человеку.

— О нет, ошибаешься! Мне незачем делать выбор, потому что Мэтт ни в чем не виноват!

— Ты просто ослеплена, если речь идет о Фарреле, однако я не разрешу тебе закрыть глаза на факты и притвориться, будто ничего не происходит. Будешь продолжать выполнять обязанности президента фирмы, пока мы проводим расследование. «Бенкрофт энд компани» принадлежит тебе по праву рождения, и я был не прав, когда пытался помешать тебе встать во главе фирмы. Из всего, что я услышал от Грина и Стенли, ясно, что ты действовала умно и не теряя времени. Единственная твоя ошибка также вполне понятна — ты не приняла в расчет возможность захвата, потому что не можешь найти ей логическое объяснение. И такого действительно нет, дело тут не в логике и не в бизнесе, а в мести! Поэтому ты и не смогла ничего разобрать. Когда все факты будут у нас в руках, — предупредил он, — тебе придется принять чью-то сторону и решить, хочешь ли ты помогать врагу или бороться за собственное наследство как президент этой корпорации. И ты должна будешь уведомить совет директоров о своем выборе.

— Господи, ты ужасно ошибаешься насчет Мэтта.

— Зато надеюсь не ошибиться в тебе, — перебил отец, — поскольку верю: ты не предупредишь его, что мы затеваем, и он не сможет замести следы.

И, внезапно снова превратившись в измученного, больного человека, потянулся за пальто:

— Я устал. Поеду домой отдохну. Завтра я вернусь, но сидеть теперь буду в конференц-зале. Позвони, если Бреден сумеет что-нибудь обнаружить уже сегодня.

— Позвоню, — кивнула она со спокойным вызовом, — но ты должен обещать мне кое-что. Сейчас.

Филип, уже взявшийся за ручку двери, обернулся:

— Что именно?

— Дай слово, что когда все обвинения с Мэтта будут сняты, ты не только извинишься перед ним за все, что наделал, но искренне и чистосердечно попытаешься подружиться с ним! Кроме того, я хочу, чтобы ты объяснил Марку, Сэму и всем остальным, перед кем чернил его, что ошибался.

Филип попытался отместить ненужные сантименты, рассерженно пожав плечами, но Мерedit была полна решимости добиться своего:

— Да или нет?

— Да, — выдавил он.

Дождавшись, пока закроется дверь, Мерedit рухнула в кресло. Ей и в голову не приходило предупредить Мэтта о

том, что готовится, однако она смутно чувствовала, что ее заманили в хитрую ловушку, потребовав молчать, и теперь она, таким образом, оказалась на стороне тех, кто против него. Правда, одновременно она была тронута скупым признанием отца. Он действительно любит ее и одобрил все сделанное в его отсутствие! Но сильнее всего в ней говорила надежда, надежда на то, что истина выплывет наружу и отец извинится перед Мэттом, а тот окажется достаточно великодушным, чтобы не злорадствовать и принять извинения. И мысль о том, что эти двое мужчин, которых она любит, могут стать если не друзьями, то по крайней мере не врагами, поистине опьяняла. Однако, несмотря на оптимизм и уверенность в будущем, одна мысль из всего, что сказал отец, засела в мозгу сигналом тревоги.

Вечером она ужинала с Мэттом в укромном уголке местного ресторанчика. Когда он начал расспрашивать ее о разговоре с отцом, Мерedit рассказала ему почти все, исключая абсурдные обвинения в адрес Мэтта насчет подброшенных бомб и несуществующей попытки захвата. Она готова была скрыть это от мужа, помня о данном отцом обещании извиниться. Но Мерedit намеренно выждала, когда они вернулись к ней домой, не желая, чтобы замечание отца стало поводом к ссоре.

Позже, в постели, после того как они любили друг друга, Мэтт приподнялся на локте и провел пальцем по изгибу ее щеки.

— Едем ко мне, — умоляюще прошептал он. — Я обещал тебе рай, но не могу подарить его, пока мы живем в разных домах и притворяемся, что женаты лишь наполювину.

Мерedit рассеянно улыбнулась, и этого было достаточно, чтобы Мэтт насторожился. Чем она озабочена? Сжав двумя пальцами ее подбородок, Мэтт повернул к себе лицо жены.

— Что случилось? — тихо спросил он. Стараясь, чтобы в голосе не прозвучали нотки осуждения, Мерedit подняла глаза.

— Я все думаю о том, что сказал отец, — призналась она.

Лицо Мэтта мгновенно посуровело:

— Что он сказал?

— Сказал, что много лет назад ты угрожал купить его и похоронить, если он попытается встать между нами. Он, конечно, преувеличивает?

— Нисколько, — коротко бросил он и добавил уже спокойнее:

— В тот день, когда я сказал это, твой отец пытался подкупить меня и заставить бросить тебя. Поэтому я и начал угрожать ему.

— Но ты не имел в виду именно это, верно — прошептала Мерedit, умоляюще глядя ему в глаза.

— В то время я готов был поручиться за каждое слово. Я всегда выполняю свои обещания, — прошептал Мэтт, прильнув к ее губам в долгим крепком поцелуе. — Но иногда, — пробормотал он, чуть отстранившись, — я могу и передумать...

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ОПЕРАЦИЯ «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Каким бы вы хотели видеть свое будущее? А знаете ли вы, что его можно программировать? «Пишется» программа 12 дней. Отсчет начинается после вашего личного Нового года - дня, когда вы появились на свет!

Двенадцать дней после дня рождения - поистине волшебное время. Каждый из них соответствует определенному дому вашего личного гороскопа. Ваша задача - «побывать» в каждом и навести там порядок.

★ **1-й день.** Поскольку 1-й дом гороскопа символизирует внешний вид и физическое тело, все внимание в первый после дня рождения день - красоте и здоровью. Начните день с медитации или пробежки. Пройдите медицинское обследование, запишитесь в спортзал, посетите салон красоты (обновлению или кардинальной смене прически, массажу, спа-процедурам - да!), устройте шопинг и полностью обновите гардероб. Сегодня вы - главный гость на празднике жизни, не заморачивайтесь над тем, чтобы угодить близким, друзьям, коллегам. Лучше заранее спланируйте побег от них и любите себя в этот день на полную катушку!

★ **2-й день.** Станьте на сутки «скупым рыцарем, над золотом чахнувшим»: в этот день во 2-м доме закладывается ваше финансовое благополучие на весь солярный год. Войдите в контакт с денежными банкнотами и монетами: пересчитайте, пощупайте, взвесьте в руках. Купите новое портмоне, заполните все отделения деньгами. Главное в этот день не выпускать их из рук - не берите и не давайте в долг, избегайте даже покупок в магазине (исключение - покупка кошелька). Нелишним будет рас-

пределить личный бюджет и подумать над тем, как увеличить доходы. Запишите на бумаге, сколько вы хотите получить и все возможные источники поступлений - прочувствуйте, что вы уже обладаете этими деньгами, «поймайте» это состояние - и спрячьте записи.

★ **3-й день.** 3-й дом связан с информационным пространством, учебой и интеллектом. Подумайте, какие знания вы бы хотели получить, какие навыки освоить - и начните искать соответствующую литературу, подбирать подходящие курсы. Можете даже посетить первое занятие - оно превзойдет ваши ожидания! Главная задача в этот день - купаться в позитивном информационном поле. Читайте добрые книги, общайтесь с близкими по духу людьми, воздерживайтесь от грубых слов и раздражения.

★ **4-й день.** 4-й дом гороскопа олицетворяет семью и весь род. Этот день - лучшее время, чтобы собрать родных за большим столом. Посмотрите семейный фотоальбом, вспомните предков, мысленно поблагодарите их за все. Если у вас нет генеалогического древа, займитесь его составлением именно сегодня.

★ **5-й день.** 5-й дом гороскопа отвечает за удовольствие и творчество. Ваши партнеры, возлюбленные, дети - главные спутники этого дня. Совместный поход в кафе, ресторан, кино или парк аттракционов именно в этой компании - прекрасное решение! Занимайтесь

творчеством. Если у вас пока нет хобби, посетите парочку креативных мастер-классов - и новое увлечение наверняка появится!

★ **6-й день.** Если вы еще не отметили день рождения с коллегами, самое время: 6-й дом - дом работы! Пора укреплять деловые отношения - с помощью чаепития или более солидной вечеринки. Подумайте над тем, каких карьерных вершин хотите достичь. Посетите сайт с вакансиями - ознакомьтесь с требованиями к заинтересовавшим вас позициям. Удачно сегодня идти на собеседование - ваша кандидатура наверняка заинтересует рекрутера.

★ **7-й день.** 7-й дом гороскопа посвящен сфере партнерских отношений. Чего и от кого вы хотите добиться? Все ваши планы на деловые отношения, супружество и личные связи должны обязательно найти отражение в дневнике. Если вы не замужем и тщательно ожидаете предложения от любимого - зайдите в свадебный салон и примерьте платье. Не можете выбрать из нескольких претендентов? Самое время остановиться на одном - сегодня!

★ **8-й день.** Сфера влияния 8-го дома - материнство, зачатие и чужие деньги. В этот день можно поправить отношения с подростками или заложить зерно в сферу желательного материнства. Описание идеальных отношений с чадами поможет реализовать задуманное. Ну а грезы о беременности и родах можно подкрепить визитом к женскому доктору, проговорив с ним планы в мельчайших подробностях. Отделы детских товаров также вам в помощь! Чтобы «напитаться» энергией больших денег, сходите в банк. Хорошо, если сегодня вы получите зную сумму - от мужа, работодателя, заказчика, - весь год не будете испытывать нужды!

★ **9-й день.** Дом мечты и путешествий. Выезд в ближайшие окрестности поможет помечтать о далеких путешествиях и приключениях. Вы не любите неожиданностей и рисков? Тогда визуализируйте личную «правильную» мечту - дом отдыха, санаторий и бьюет с полезной водой.

★ **10-й день.** «Навещая» 10-й дом гороскопа, распрощайтесь с прошлым. Напишите на листе бумаги все неприятные ситуации, которые с вами произошли за прошедший год, и связанные с ними негативные эмоции и сожгите его. Избавьтесь от ненужных вещей и хлама.

★ **11-й день.** Дом, отвечающий за дружбу и полезные связи. Конечно, его надо посвятить друзьям, собрав компанию где угодно - на пикнике, в ресторане, на даче. Главное, чтобы все веселились от души!

★ **12-й день.** Именно в этот день закладываются ростки всего тайного - это дом эзотерического единения. Уединение, прогулки по парку, тайные мечты, любые духовные практики, молитва - сосредоточьтесь в этот день на внутреннем мире. Это поможет успешному свершению всех ваших благих начинаний в новом году.

Многие отмечают новогодние праздники каждый раз как в последний. Неудивительно, что после этого страшно вставать на весы. Однако после праздничных каникул важно не просто сбросить килограммы, но и провести детокс-процедуры для организма.

1. Без шлаков и токсинов

Есть вещества, способные в течение нескольких суток вывести из организма накопленные шлаки и токсины.

★ **Активированный уголь.** Доза индивидуальна: 1 таблетка на 10 кг веса. Принимайте его за 40 минут до еды в течение четырех дней.

★ **Пищевая голубая глина.** Продается в аптеках. Действует как пылесос: втягивает в себя токсины, вредные вещества, лишнюю кислоту и выводит их из организма. Размешайте 1 ст. л. глины в стакане воды и выпейте в течение дня. Повторяйте процедуру 3-4 дня подряд.

★ **Таблетки с микрокристаллической целлюлозой.** Они очищают кишечник, налаживают работу пищеварительной системы. Принимать по инструкции.

2. Помощь кишечнику

Во время очистки организма не рекомендуется употреблять жирное мясо, копчености, маринады. Зато можно налегать на морепродукты, нежирные сорта рыбы, растительные жиры, зелень. Что обязательно должно быть в детокс-рационе?

Овощи. Пристального внимания заслуживают капуста (как свежая, так и квашеная), морковь, свекла. Пектины и клетчатка нормализуют работу кишечника, минеральные вещества и витамины укрепляют иммунитет.

Каши. Идеальный вариант - овсянка или гречка. Овсянка - целебный скраб для кишечника, избавляющий от слизи и шлаков. При низкой калорийности в ней имеется обилие витаминов и минералов (кальций, железо, витамины группы В). Гречка с ее уникальным составом аминокислот, минералов и витаминов особенно ценна для перегруженной печени.

Зеленый чай. Сильнейший антиоксидант, обогащенный комплексом витаминов и минералов, - мощное средство для очищения и восстановления организма.

Кисломолочные продукты. Стакан кефира на ночь, перекус в виде творога или натурального йогурта обогатят микрофлору кишечника полезными бактериями и насытят организм кальцием.

3. Фигура, вернись!

После праздничных застолий в детоксе нуждаются не только внутренние системы. Позаботиться придется и о внешнем виде. Помогут обертывания и солевые ванны.

Чтобы поддержать кожу в тонусе, начните новый год с курса антицеллюлитных обертываний. Для этой цели можно взять покупную смесь или исполь-



ДЕТОКС ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

Зимой обменные процессы замедляются: в холода организм любит откладывать жир «про запас». А тут еще череда праздников... Набор веса неминуем. Или?

зывать домашние средства - мед, глину, кофе, водоросли, шоколад. Дополните процедуру контрастным душем. Солевые ванны - быстрый способ вывести из организма лишнюю жидкость, а вместе с ней токсины. Уже после первой процедуры вы заметите снижение веса. Для принятия солевой ванны необходимо добавить в воду 1 кг морской или каменной соли. Желательно сделать курс - 15 процедур, через день. Кожа после него станет упругой и гладкой на ощупь.

4. Вода:

больше, еще больше!

Организм нуждается в воде всегда, но после переедания - особенно. Водой можно даже заменить некоторые приемы пищи, если вы не чувствуете сильного голода. Рекомендуется пить воду часто, но понемногу. Жадно выпивать сразу несколько стаканов за раз не нуж-

но. Наоборот, пейте мелкими глотками, чтобы организм понял, что он получает. Стоит помнить, что воду нельзя заменить другой жидкостью - чаем, кофе, соками. Если вы предпочитаете последние, лучше во время детокса пить овощные, а не фруктовые. Также можно обратить внимание на сочетания морковь - яблоко, сельдерей - яблоко, яблоко - свекла.

5. Движение-жизнь

Чтобы сбросить набранные килограммы, придется активно двигаться. Но не стоит относиться к подобному времяпрепровождению как к неприятному обязательству. Помните, что наше тело создано для движения! Если вы так не считаете, значит, просто еще не выбрали свой вид нагрузки. В конце концов, можно просто поиграть в снежки всей семьей. И время приятно проведете, и несомненную пользу организму принесете!

СКРАБ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Через кожу из организма уходят вредные шлаки. Поэтому в рамках детокс-программы важно использовать скраб. Наносите его круговыми движениями, что поможет разогнать кровь и разрушить жировые клетки. Вот один из лучших рецептов скраба для похудения: 1 ст. л. мускатного ореха смешать с 1 ст. л. корицы и 1/2 ч. л. молотого черного перца. Порошок добавить к разведенной глине (смешать 5 ст. л. сухой глины со 150 мл воды). Нанести смесь на кожу на 10 мин. При сильном дискомфорте можно смыть его раньше этого времени.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Гигиеническая помада способна на многое! Применять ее можно не только строго по назначению.



ПОМАДА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КРАСОТЫ

1 На кожаном изделии - сумке, куртке, обуви - появились мелкие трещины и царапины? Пройдитесь по ним гигиеническим стиком. Помада заполнит несовершенства и сделает их менее заметными.

2 Зачем отдельно покупать масло для кутикулы, если его функцию запросто сможет выполнить гигиеническая помада? Достаточно иметь отдельную помаду, которой вы сможете обрабатывать кутикулу. Чтобы не забывать об этой процедуре, положите помаду на видное место - в машину, например. Каждое утро, пока прогреваете свою «ласточку», сможете привести в порядок ногти.

3 Укусы насекомых теперь не страшны! Просто смажьте их гигиеническим стиком. Как правило, в составе таких помад есть успокаивающие и заживляющие вещества. Укус не будет чесаться и быстрее заживет.

4 Ваши брови будут идеальными, если вы научитесь укладывать их с по-

мощью гигиенической помады. Впрочем, это совсем несложно! Достаточно провести стиком по бровям, а затем расчесать их щеточкой и уложить так, как вам хочется. Эффект будет держаться весь день!

5 Заедает молния? Пройдетесь по ней гигиенической помадой. В ее состав, как правило, входят вазелин или ланолин, которые облегчат скольжение молнии. Для лучшего эффекта рекомендуется смазывать молнию еще и изнутри.

6 Чтобы запах держался на коже как можно дольше, смажьте место, куда собираетесь наносить туалетную воду, гигиенической помадой. Проверено: аромат парфюма будет чувствоваться весь день.

7 Небольшой контейнер или тайник можно сделать из тубы, оставшейся после губной помады. Главное, хорошенько его вычистить и вымыть. Никто и не догадается, что в нем вы можете что-то хранить!

ЧТОБЫ РЕСНИЦЫ БЫЛИ ГУСТЫМИ



У меня с детства редкие ресницы. Уже что я только с ними не делала! Нарастивать не хочу - дорогая это процедура, да и повторять ее надо регулярно. Есть другой выход - использовать детскую присыпку. Попробуйте! Сначала нанесите тушь, как обычно, а потом обработайте их ватной палочкой с нанесенной на ней детской присыпкой. После этого нанесите второй слой туши. Эффект будет заметен сразу: ресницы станут гуще!

Екатерина Рыжова.

«МУЗЫКА ВЕТРА»

Я люблю оригинальные, создающие настроение вещи, которые можно разместить в интерьере. Например, «музыку ветра». В одной комнате у меня висит покупная, а в другой - сделанная своими руками. Смастерить ее просто из веточки дерева и старых ключей. Веточку и ключи можно раскрасить в разные цвета. Ключи подвесьте с помощью ниточек на ветку примерно на равном расстоянии друг друга. А саму «музыку ветра» закрепите так, чтобы ключи висели свободно.

Надежда Отоманко.



ОРГАНИЗЕР ДЛЯ ТУАЛЕТНОГО СТОЛИКА

Не знаете, куда девать кисточки для макияжа и прочие девичьи аксессуары? Для этой цели необходим органайзер! Можно, конечно, купить его в магазине, но получится недешево. Я изготовила его своими руками. Все очень просто! Достаточно взять обычную стеклянную банку. Покрасить ее в приятный вам оттенок, а сверху покрыть блестками в тон. Они будут крепко держаться за счет клея, который нужно нанести на стекло. Такой органайзер смотрится нарядно!

Эльвира.



НАКИДКА С КАПЮШОНОМ

Эта модель с капюшоном и прорезями для рук выполнена без единого шва. Равномерный вафельный узор выбран не случайно: вязаное полотно красиво ниспадает складками и не вытягивается.

РАЗМЕР

Единый

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа 1 (80% полиакрила, 10% овечьей шерсти, 5% шерсти альпака, 5% вискозы; 90 м/50 г) — 650 г терракотовой; пряжа 2 (49% полиакрила, 30% мохера, 20% полиамида, 1% эластана; 140 м/50 г) — 200 г красно-оранжевой; круговые спицы №5 и 8.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

Совет

Работу на большом количестве петель при вязании рядами в прямом и обратном направлении удобнее выполнять на круговых спицах.

Вязать двойной красно-оранжевой нитью.

Вафельный узор

Четное количество петель. Каждый ряд начинать и заканчивать кром.

1-й ряд: лицевые петли.

2-й ряд: * 1 п. снять с 1 накидом, как при изнаночном вязании, 1 лиц., от * повторять.

3-й ряд: * 1 лиц., 1 п. (без относящегося к ней накида) провязать лицевой, затем накид снять, как при изнаночном вязании, при этом нить протянуть за работой, от * повторять.

4-й ряд: * 1 п. и 1 накид провязать вместе лицевой, 1 п. снять с 1 накидом, как при изнаночном вязании, от * повторять.

5-й ряд: * 1 п. без накида провязать лицевой, накид снять, как при изнаночном вязании, при этом нить протянуть за работой, 1 лиц., от * повторять.

6-й ряд: * 1 п. снять с 1 накидом, как при изнаночном вязании, 1 п. и 1 накид провязать вместе лицевой, от * повторять.

В высоту выполнить 1 раз с 1-го по 6-й ряд, затем повторять с 3-го по 6-й ряд.

Лицевая гладь

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

Плотность вязания

10 п. x 24 р. = 10 x 10 см, связано вафельным узором;

11 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано двойной нитью лицевой гладью на спицах №5;

9,5 п. x 18 р. = 10 x 10 см, связано двойной нитью лицевой гладью на спицах №8.

Внимание

Изделие до и после прорезей для рук вяжется, как одна деталь. Капюшон на выкройке не приводится из-за технических сложностей изображения.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На круговые спицы №8 набрать терракотовой нитью скрещенными 182 п. и вязать вафельным узором.

Через 21,5 см = 52 р. от наборного ряда для формирования прорезей для рук оставить с обеих сторон по 36 п. полочек и работу продолжить на средних 110 п. спинки.

Через 44 см = 106 р. от наборного ряда петли спинки временно оставить.

Оставленные 36 п. левой полочки перевести на рабочие спицы и продолжить работу в соответствии с узором.

Через 44 см = 106 р. от наборного ряда петли левой полочки временно оставить.

На рабочие спицы перевести оставленные 36 п. правой полочки и вязать, как описано для левой полочки.

Затем в работу включить петли всех трех деталей и продолжить вязание вафельным узором на всех 182 п.

Через 69,5 см = 167 р. от наборного ряда в следующем изнаночном ряду по 2 п. с 1 накидом провязать вместе лицевыми = 92 п.

Через 70 см = 168 р. перейти на круговые спицы №5 и вязать двойной красно-оранжевой нитью лицевой гладью.

Через 2,5 см = 6 р. от смены узора для сужения равномерно убавить сначала 22 п., затем в каждом 6-м р. 1 раз 11 п. и еще 1 раз 9 п. = 50 п.

Своими
руками



Через 9 см = 20 р. от смены узора перейти на спицы №8 и продолжить вязать лицевой гладью капюшон.

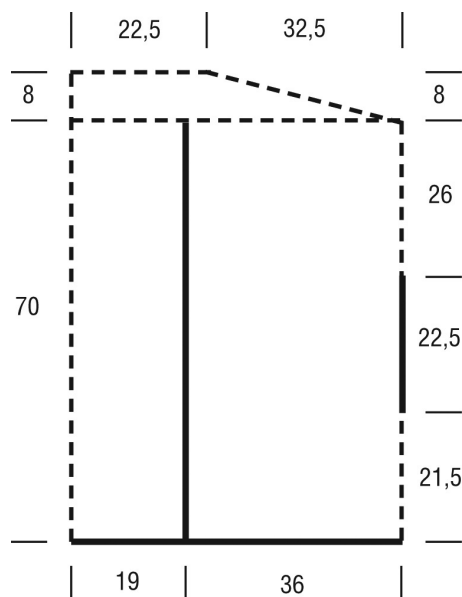
Через 22 см = 40 р. от начала вязания капюшона отметить средние 2 лиц. и с обеих сторон от них провязать по 2 п. вместе лицевыми = на спицах 48 п. Эти убавки повторить еще 2 раза в каждом 6-м р. = на спицах 44 п.

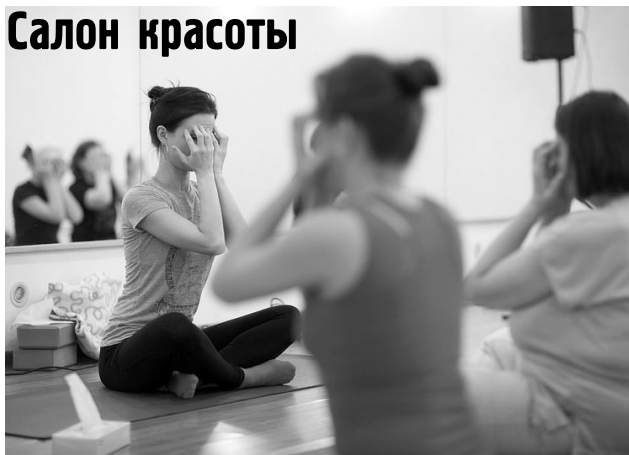
Через 31 см = 56 р. от начала вязания капюшона деталь сложить пополам лицевой стороной внутрь и с изнаночной стороны петли обеих половинок последовательно попарно провязать вместе изнаночными и одновременно закрыть.

Сборка

Для отделочной планки набрать на круговые спицы №8 двойной красно-оранжевой нитью по передним краям полочек по 85 п., по переднему краю капюшона 72 п. и на всех 242 п. вязать 6 р. лицевой гладью. Затем петли закрыть лицевыми.

ВЫКРОЙКА





Голливудские звезды, такие как Дженнифер Энистон и Гвинет Пэлтроу, уже давно пользуются специальным видом йоги для лица, которая помогает устранить морщины и не допустить появления новых.

Принцип работы. Йога для лица на удивление проста, а первые результаты появляются уже спустя 4-6 недель. При условии регулярного выполнения упражнений к этому времени можно сократить количество имеющихся неглубоких морщинок, подтянуть овал лица. Йога также улучшает циркуляцию крови

и насыщает кожу кислородом, что помогает вернуть здоровый румянец.

Преимущества йоги. Каждая женщина может выполнять свой собственный комплекс упражнений, подходящих именно ей. В свободном доступе их можно найти в Интернете или в специализированной литературе - по фейслифтингу написано немало книг.

Регулярность. Желательно уделять йоге для лица по 10 минут каждый день. Тогда закрепление результата пройдет быстрее. Однако некоторые выполняют уп-

ЙОГА ВМЕСТО БОТОКСА

Пластика операции уже не так популярны, как прежде. А все потому, что появились альтернативные способы сохранить молодость. Йога для лица, например.

ражнения 2-3 раза в неделю, но большее количество времени. Такой вариант тоже возможен.

Результат за месяц

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА - ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЕ

С помощью йоги для лица можно решить сразу несколько проблем:

- * **подтянуть овал лица;**
- * **избавиться от мешков под глазами;**
- * **сделать более выраженной линию скул;**
- * **минимизировать морщины на лбу;**
- * **привести в тонус кожу в области шеи и декольте.**

Перед выполнением упражнений для йоги лица необходимо очистить кожу от макияжа. Некоторые используют в ходе занятий базовые масла, однако это необязательно, а при жирной коже и нежелательно. Руки также должны быть чистыми. В завершение упражнения надо спокойно полежать в течение 5 минут, затем нанести крем для лица легкими похлопывающими движениями.



ЛОБ БЕЗ МОРЩИН

Цель: сократить количество морщин на лбу, визуально приподнять его.

Выполнение. Начните с поглаживающих движений лба с помощью раскрытых ладоней, лежащих горизонтально на поверхности кожи. Далее усильте нажатие ладоней, при этом параллельно попытайтесь осуществить любые движения мышцами лба. Например, приподнимите брови и активно ими подвигайте. Руки при этом должны оказывать сопротивление мышцам. Повторите упражнение около 10 раз. В конце мышцы лба должны испытывать легкое напряжение.



ЧЕТКИЙ ОВАЛ ЛИЦА

Цель: подтянуть овал лица, сделать его контур четким, убрать «брыли».

Выполнение. Сядьте прямо, расслабьте лицо. Затем вытяните его вперед так, будто вы хотите внимательно разглядеть что-то, расположенное в отдалении. Важно: двигайтесь вперед не корпусом, а именно лицом. Все мышцы должны оказаться в напряжении. Замрите в этом положении на 15 секунд, затем полностью расслабьтесь. Повторите манипуляции 10-15 раз. После выполнения упражнения важно пройти по шее и зоне декольте легкими похлопывающими движениями подушечек пальцев.



КРАСИВЫЕ ГУБЫ

Цель: избавиться от мимических морщин вокруг рта, предотвратить появление новых.

Выполнение. Улыбнитесь. В таком положении поставьте указательные пальцы обеих рук в уголки рта. Оказывайте ими легкое давление, как бы пытаясь поднять уголки еще выше. При этом, с помощью мышц вокруг рта пробуйте опустить уголки губ. Удерживайте напряжение в течение 10 секунд, затем расслабьтесь на 10 секунд и снова повторите. Всего должно быть 10 подходов. Можно дополнить упражнение, в конце сложив губы в «свисток» на 10 секунд, повторить 10 раз.



ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗА

Цель: улучшить состояние кожи вокруг глаз, устранить мешки под глазами и отеки, сделать взгляд более выразительным.

Выполнение. Поставьте указательные пальцы обеих рук на внутренние уголки глаз. Слегка нажмите в этих точках, удерживайте давление 5 секунд, затем опустите. Повторите манипуляции 15-20 раз. После этого пройдитесь по области вокруг глаз легкими похлопывающими движениями подушечек пальцев. Помните: воздействие на область вокруг глаз должно быть легким, мягким и аккуратным.

Врачи-гинекологи уверены: все, что необходимо для интимных органов, - гигиена 1-2 раза в день. Но рынок переполнен интересными предложениями, каждое из которых находит своего покупателя.

Ярче, еще ярче!

Некоторые дамы хотят выделить область гениталий с помощью краски. Самый простой способ - покрасить лобковые волосы. В тренде сейчас яркие цвета - красный, синий, фиолетовый. Но некоторые идут дальше, желая окрасить клитор. С возрастом кожа в этом месте бледнеет и выглядит не так привлекательно. С помощью нанесения специального пигмента это можно исправить.

Однако! Хотя при интимном окрашивании и используется иная краска, нежели при окрашивании волос на голове, все же экспериментировать не стоит. Велик риск возникновения аллергии и раздражения.

Комплекс по уходу

Теперь процедуры по умыванию, очищению, смягчению и т.д. кожи придется делать не только для лица. Производители подумали и о более интимных местах. Так, например, в продаже можно найти гели для подмывания, успокаивающие маски против раздражения, очищающие скрабы, пилинги, увлажняющие кремы и гели. И все это - для интимной зоны!

Однако! Прежде чем покупать подобные средства, внимательно ознакомьтесь с их составом. Кожа в интимной области тоньше и чувствительнее, чем на лице и теле. Агрессивные составляющие могут вызвать зуд и жжение.

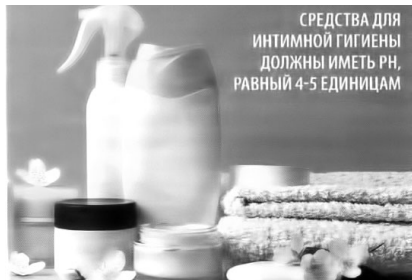
Чтобы все сияло!

Используете хайлайтер для макияжа лица? Самое время приобрести подобное средство для интимной области! Так называемый, глиттер представлен в виде капсулы, которую необходимо поместить во влагалище. Спустя 10-15 минут ее оболочка растворится, и блески выйдут наружу. Все, что ниже пояса, будет блестеть и переливаться!

Однако! Врачи с опасением относятся к немедицинским средствам, которые предлагается вводить во влагалище. Они могут нарушить микрофлору, вызвать воспаления и повреждение слизистой.

Паровые ванночки

Мы привыкли использовать ванночки,



СРЕДСТВА ДЛЯ
ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ
ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ pH,
РАВНЫЙ 4-5 ЕДИНИЦАМ



УХАЖИВАЕМ ЗА ИНТИМНОЙ ЗОНОЙ

К уходу за лицом и телом все уже привыкли. Но индустрия красоты пошла дальше, предложив разработки в области интимной гигиены.

чтобы попарить ноги или распарить лицо перед чисткой. Однако теперь предлагается делать паровые ванночки с полынью для очищения матки. Предполагается, что они восстанавливают баланс гормонов в организме, помогают при болезненных месячных и даже способны помочь в борьбе с бесплодием.

Однако! Ни в каком специальном очищении матки, также как и другие половые органы, не нуждается. Зато паровые ванночки способны спровоцировать размножение имеющихся бактерий или подселение новых.

Пересадка волос

Завершилась эра повального удаления волос с помощью бритвы и лазерной эпиляции. В моде новый тренд - волосатость. Пришел он из Азии, где лобковые волосы являются показателем сексуальности и здоровья женщины. Если плохо растут волосы на лобке, можно пересадить луковицы, взяв их с головы.

Однако! Гинекологи предупреждают, что после подобной трансплантации остаются шрамы, с которыми впоследствии могут возникнуть осложнения. Более того, неизвестно, приживутся ли волосы на новом месте. Да и процедура сама по себе довольно травматична.

Вместо упражнений Кегеля

Для тренировки мышц влагалища женщины приобретают специальные шарики, которые необходимо помещать

внутрь. Проводя с ними по несколько часов ежедневно, они тем самым подтягивают мышцы. Необычность метода заключается в том, что для тренировки предлагается использовать не обычные шарики, а... нефритовые. Якобы они подпитывают половые органы особой энергией здоровья и сексуальности.

Однако! Как упражнения Кегеля, так и интимные тренажеры полезны в разумных количествах. Проводить с ними 24 часа в сутки точно не нужно!

ЗВЕЗДНЫЕ ПРИЧУДЫ

Если вы думаете, что звезды остались в стороне от использования новинок в области интимного ухода, то глубоко заблуждаетесь. Правда, западные знаменитости более откровенны в этом вопросе.

Так, например, актриса **Гвинет Пэлтроу** призналась, что пользуется нефритовыми шариками для тренировки мышц влагалища. И паровые ванночки ей тоже не чужды! **Сестры Кардашьян** не экономят на косметических средствах. Они предпочитают использовать суппозитории с витамином Е, которые нужно вводить во влагалище, чтобы оно стало эластичным. Актриса **Камерон Диас** решила обратиться к духовным практикам и время от времени напевает своему влагалищу мантры. Но дальше всех пошла **Дженнифер Лав Хьюитт**: она клеит стразы в зоне бикини. Пусть видят их немногие, зато самой приятно!



Для плова лучше брать рис девзира, а также другие узбекские сорта.

ГОТОВИМ ПЛОВ

Плов был распространен среди народов Востока с незапамятных времен, причем, считался не только питательным кушаньем, но и средством от многих хворей. Есть даже легенда, что средневековый врач Авиценна для излечения знатного господина использовал блюдо с рисом и мясом, которое он назвал пловом. Традиционный плов готовят именно с рисом, однако сегодня можно встретить и другие рецепты, далеко ушедшие от «классики», - например, с киноа или булгуром. Мясо - предпочтительна баранина, но также используются говядина, свинина и даже курица; а приверженцы вегетарианского питания и вовсе заменяют мясо грибами. Дополнительными ингредиентами могут быть бобы, сухофрукты, барбарис, каштаны. И, конечно, приправы - зира (кумин), шафран и другие, придающие блюду особый аромат.

С киноа и курицей



Понадобится: киноа - 1,5-2 стакана, голень куриная - 8 шт., лук репчатый - 1-2 шт., морковь - 2-3 шт., помидоры вяленые (по желанию) - горсть, перец чили - 1 шт., чеснок - 1 головка, кумин и кориандр - по 1/2 ч. п., масло топленое - 50-70 мл, перец черный, соль.

Мясо срежьте с костей, нарежьте небольшими кусочками. В казане на сильном огне в масле обжарьте кости; удалите их, всыпьте лук, нарезанный тонкими полукольцами, и готовьте до золотистого цвета. Добавьте нарезанную тонкой соломкой морковь, через 2-3 мин. - специи.

Добавьте в скороводу куриное мясо и жарьте 10 мин. Положите вяленые помидоры, соль, перец и готовьте еще 7-10 мин.

Всыпьте промытое киноа. Залейте кипятком (на 1-1,5 см выше уровня киноа), вложите чили и чеснок, доведите до кипения и готовьте 20-25 мин. на слабом огне.

По-узбекски

Понадобится: баранина на косточке - 1,2 кг, морковь (желательно желтая) - 1 кг, лук репчатый - 4 шт., масло растительное - 400 мл, сало курдючное - 150 г, барбарис сушеный - 20 г, чеснок - 5 головок, рис для плова (можно заменить рисом для ризотто) - 1 кг, шафран и зира - по 10 г, соль.

С костей срежьте большую часть мякоти баранины, нарежьте некрупно, сложите в миску. В отдельную посуду поместите кости с остатками мякоти на них.

Рис замочите в подсоленной воде на 40 мин. Морковь нарежьте крупной соломкой, лук - кольцами.

Казан раскалите на огне, положите в него измельченное курдючное сало. Обжаривайте сало, пока оно не станет золотисто-коричневым. Шкварки удалите.

В казан влейте масло. Когда закипит, опустите в него кости и обжарьте до золотистого цвета. Добавьте лук и, помешивая, жарьте, пока луковые колечки не станут коричневыми.

Опустите в казан кусочки мякоти баранины. Перемешайте и держите все на огне 15 мин., после чего добавьте морковь. Перемешайте, залейте водой (она должна полностью покрывать содержимое казана). Посолите. Тушите на слабом огне 40 мин., затем добавьте пряности.

Выложите в казан слой риса и продолжайте готовить. Каждые 10 мин. аккуратно перемешивайте рис, не затрагивая мясо с овощами. За 10 мин. до готовности воткните в рис головки чеснока, срезав у каждой донце. Выключите огонь и оставьте плов под крышкой на 10-15 мин.

«Королевский»



Понадобится: мясо - 1 кг, рис (индика или басмати) - 500 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., курага и изюм - по 200 г, барбарис - 100 г, мука - 200 г, масло топленое - около 400 г, шафран - 10 г, соль.

Из муки, 100 г масла, 70 мл воды и соли замесите тесто. Отложите на 40 мин. Введите немного муки (чтобы тесто не липло) и раскатайте в тонкий пласт. Выложите в кастрюлю с толстыми стенками, смазанную маслом (края теста должны свисать).

Рис промойте и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Слегка промойте теплой водой, откиньте на сито. Шафран залейте теплой водой на 5-10 мин.

На масле обжарьте мясо до румяной корочки. Добавьте лук, затем морковь. Слойми на тесто укладывайте рис (сбрызнуть маслом), шафран, размоченные курагу, изюм и барбарис; снова рис (сбрызнуть маслом), шафран, мясо с луком и морковью, рис. Накройте свободными краями теста, чтобы полностью закрыть рис. Обильно смажьте маслом, накройте фольгой. Готовьте в духовке при 180-200 градусах около 1,5 ч. Переверните на блюдо.

РУЛЕТ «ШВЕЙЦАРСКИЙ»



Понадобится: белок яичный - 4 шт., сахар - 100 г, уксус яблочный - 1 ч. л., орехи - 100 г, сливки (жирные) - 150 мл, шоколад молочный - 50 г, вишня - 200 г, ликер (для пропитки) - 4 ч. л., пудра сахарная.

Разогрейте духовку до 160 градусов. Выстелите противень пергаментом.

Орехи измельчите в блендере (или мелко нарежьте).

Белки охладите и взбейте, добавляя по 1 ст. л. сахар, до образования пиков. В конце добавьте уксус.

Выложите ложкой на противень белковую массу и посыпьте орехами. Выпекайте минут 20-25. Остудите полученное безе на противне.

Расстелите сухое полотенце, посыпьте сахаром и переверните на него остывший корж. Удалите пергамент.

Взбейте сливки с сахаром. Шоколад растопите, дайте остыть и аккуратно вмешайте к сливкам.

Выложите начинку на корж, разровняйте, разложите ягоды. При помощи полотенца сверните рулетом.



ТОРТ «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

Тортик чем-то напоминает известный десерт «Павлова», но имеет более насыщенный вкус. Попробуйте и вы приготовить это кондитерское чудо!

Понадобится: яйцо - 4-5 шт., пудра сахарная - 220 г, крахмал кукурузный - 1 ст. л., уксус - 1 ч. л. Для крема: яйцо - 1 шт., сахар - 100 г, молоко - 80 мл, масло сливочное - 150 г, сахар ванильный - 10 г, краситель пищевой. Для украшения: ягоды, шоколад.

Яйца, посуду и венчики миксера предварительно нужно охладить.

Отделите белки от желтков. Белки поместите в чистую сухую емкость и взбейте миксером до пышных и упругих пиков. Постепенно вводя пудру (по 1 ст. л.), взбивайте массу до загустения. Добавьте крахмал, уксус и взбейте миксером на низкой скорости 5-7 сек.

Выстелите противень пекарской бумагой. Поместите белковую массу в кондитерский мешок. На расстоянии 4-5

см друг от друга осторожно отсадите на бумагу одинаковые порции и разровняйте - это будут коржи.

Включите духовку на 100 градусов и осторожно поставьте в нее противень. Выпекайте 45 мин. или дольше - в зависимости от размера безе. Готовые безе оставьте в духовке до остывания. Для крема взбейте сахар с яйцом, добавьте теплое молоко, ванильный сахар и несколько капель красителя. Доведя до кипения, варите, помешивая, 7 мин. Размягченное масло взбейте блендером и, не прекращая взбивать, постепенно введите в остывшее молоко с яйцом.

Отсаживая (с помощью кондитерского мешка) на безе охлажденный крем, соберите небольшие тортики. Перед подачей украсьте ягодами, полейте растопленным шоколадом.

ЛИМОННЫЙ КЕКС

Понадобится: масло сливочное - 100 г, яйцо - 2 шт., сахарный песок - 250 г, мука - 200 г, сметана - 150 г, лимон - 1 шт., сода - 0,5 ч. л., сахарная пудра - 100 г, сок лимона - 4 ст. л., мак - 3 ст. л.

Масло взбить с сахарным песком (200 г), добавить яйца, сметану, соду, муку, цедру лимона. Мак варить 10 мин., слить воду, отжать мак, добавить 50 г сахарного песка. Тесто разделить на 2 части. Одну часть положить в форму для выпекания, сверху выложить мак, затем вторую часть теста. Оставить в духовке при 180 градусах на 1 ч. В лимонный сок добавить са-



харную пудру, взбить венчиком. Выложить на кекс помадку.



КАКТУСЫ – ПОЛЕЗНЫЕ КОЛЮЧКИ

Большие и маленькие, шаровидные и вытянутые, цветущие и нецветущие, распространенные и редкие. Кактусы такие разные, что каждый без труда сможет найти «свое» растение.

Долгое время считалось, что в домашних условиях кактусы выполняют чисто декоративную функцию. Но оказывается, от этих «колючек» в квартире еще и много пользы.

Для красоты и не только

Несколько лет назад было модно ставить кактусы у компьютеров: люди верили, что эти растения защищают от вредного излучения экрана. Теперь уже известно, что это всего лишь народная байка. Зато ученые доказали, что колючки кактусов являются ни чем иным, как модифицированными листьями, выделяющими отрицательные ионы, которые делают воздух в комнате чистым и свежим.

Добиться цветения кактуса не так просто: для этого нужно обеспечить идеальные условия. Но если вы не собираетесь записываться в кактусоводы, то можно использовать кактусы для домашнего декора. И без цветков они имеют оригинальный внешний вид и отлично вписываются практически в любой стиль – от модного скандинавского до изысканного ориентального.

Можно сделать из нескольких сортов кактусов композицию в одной плошке, а можно посадить их в большие кружки и выставить на окно в кухне.

✓ **Самый большой кактус достигает в высоту 20 метров, а самый маленький – всего 7 см.**

Какой выбрать?

Эхинопсис – цилиндрический или шарообразный кактус. Он обладает не только уникальной живучестью, но и декоративностью благодаря красивым цветкам розово-пурпурной, а также белой, желтой и оранжевой расцветок. Рекомендуется для новичков.

Опунция – кактус приплюснутой формы, больше других терпим к низким температурам. Есть виды, способные даже выжить во льду. Чаще используется в технических целях, но в последнее время благодаря необычной форме стал любимцем у декораторов интерьера.

Ариокарпус – кактус, у которого колючки преобразованы в треугольные ответвления от корня. Радует своих хозяев длительным и красивым цветением.

Блоссфельдия карликовая – самый маленький из всех кактусов на земле. Растет из впадины посередине, благодаря чему имеет оригинальную форму. Цветки мелкие, белые, с желтой серединкой.

Сулькоробуция – миниатюрный кактус, состоящий из россыпи зеленых шаров с мелкими колючками. Цветки крупные, яркие, самой разной расцветки. Настоящее украшение любой коллекции.

Мамиллярия – миниатюрный кактус с венком из мелких цветков. Имеет интересное строение в виде «сосочков», которые быстро разрастаются. Рекомендуется сажать в широкие и невысокие плошки. Непривередлив в уходе.

Пародия субтерраня – зеленый шарик до 12 см в диаметре с крупным цветком посередине. В природе практически полностью скрывается под землей. В домашних условиях радует владельца продолжительным цветением.

Клейстокактус – высокий прямой кактус цилиндрической формы, может вырастать до 50 см в высоту. Имеет большое количество тонких светлых колючек, образующих оригинальный пушок.

Уход – проще простого!

Миф о засухоустойчивости погубил не один кактус. Эти зеленые колючки хоть и не требуют частого полива, но без воды не проживут. Зимой, в период покоя, их поливают 3-4 раза в месяц, в остальное время года – два-три раза в неделю. Принцип простой: чем теплее воздух, тем чаще и обильнее должен быть полив.

Поскольку кактусы родом из жарких пустынь, они не могут жить без яркого солнечного света. Лучшее место для них – окно на восточной или южной стороне. Если квартира выходит на север, то на подоконнике выживут только зигокактусы.



Ариокарпус



Эхинопсис

Летом коллекцию кактусов можно разместить на открытом балконе, а вот зимой лучше убрать в помещение с пониженной температурой воздуха - не более 15-17°. Если отопление нельзя регулировать в меньшую сторону, то воздух в комнате, где стоят кактусы, необходимо увлажнять. Помогут влажное полотенце на батарее, увлажнитель воздуха или бабушкин способ - опрыскивание отстоявшейся теплой водой из пульверизатора. При этом следите, чтобы капельки влаги не попадали на растения.

Грунт для кактусов должен быть рыхлым, с низкой кислотностью. Подойдет простая смесь из зернистого речного песка, перегноя и дерновой почвы в равных соотношениях. От застоя воды, губительного для корневой системы кактусов, спасет дренаж из керамзита или осколков глиняной посуды. Горшок для кактусов должен быть узким и высоким. Заполните его дренажем, затем грунтом на треть высоты. Высадите кактус - очень аккуратно, стараясь не повредить нежные корни, а затем присыпьте оставшейся земляной смесью, немного утрамбуйте и сверху насыпьте слой речного песка. За неделю до и не сколько дней после пересадки кактусы не поливают - это предупредит возможное загнивание корневой системы. Пересадка кактусам не требуется, единственная причина для нее - если горшок стал слишком тесен. Меняют его не чаще одного раза в 2-3 года.

✓ **Индейцы Латинской Америки снимают шляпу перед кактусами. Они верят, что если не здороваться с этим растением, оно наслет порчу.**

Это интересно

Кактусы относятся к числу редких растений, которые собирают углекислый газ не днем, а ночью. В светлое время суток устьица кактусов закрыты для сохранения влаги. Эта особенность превращает домашние колючки в живой очиститель воздуха для спальни.

Поздравления

Елену (Эличку) ЛАЗАРЕВУ, подругу детства, поздравляю с днем рождения.

Детство наше много раз мы вспомним:
Школьную скамью, игры кино...
Во сне будешь видеть ты Санзону
И мечтать ты будешь об одном -
Ненадолго возвратиться в детство,
В парке «Муштаиде» проводить
Время на лошадке, на экспрессе,
На качелях лунных вверх парить...
От души тебя благословляю,
Ангела-хранителя тебе.
Эличка! Подруга! Я желаю:
«Будь счастливой ты всегда, везде!»

С уважением,
Анна Орфаниди, твоя подруга детства,
бывшая одноклассница.

Раису СМЕРНОВУ поздравляю с днем рождения.

Альбомы, книги и карты Тбилиси,
И диска лучших песен городских,
Все от души подарим мы Раисе,
А главное - еще напишем стих.

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

Зоряну ЯНКОВУ поздравляю с днем рождения.

Мама твоя всегда ждала,
Тебя любила без обмана,
Чтобы ты счастливой была,
Красавица наша, Зоряна.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Варвара Каниди,
Анатолий Цагариди, Йоргос,
Лана и Нина Астериади,
Анемона Иродопуло,
Эвридика Эгнопуло, Гликерия Уранопуло,
Майя и Мими Унгиадзе, Ионка Христова, Севиль Енчиева, Инга Юмашева,
Алла, София и Михаил Фотовы, Анна Димчева, Мелина и Эмилия Родаки, Алла Караиланиди, Ирина и Ольга Энтиди,
Ангелина Клионики, Искра и Миранда Арабаджиевы, Эрида Мустиди, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Лознгрин Кириакиди, Елена, Зоя и Раиса Назиди,
Евлампия Замбету, Лаура Коккинаки, Аннета Хашомова, Екатерина Станиси,
Шукуфа Курбанова, Натали Сацерадзе,
Алла Титвинидзе, Елена Микелашвили,
Веста Квернадзе, Анна и Геродот Мармаририди, Ангелина и Георгий Жеравновы,
Елена Мацукатова, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди.

Манану ЗАКИКАШВИЛИ, поэту, поздравляю с 81-летием со дня рождения.
Побольше свежих новостей
Услышать от души желаем.
Стихи писать все для детей,
Для взрослых. Вас мы поздравляем.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Наира Нижарадзе, Лейла Вадачкория, Маквала Гонашвили, Нана Кикутадзе, Нино Цулеискири, Иамзе Арвеладзе, Лейла Иасашвили, Эрминия Карастоянова, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Лела Метревели, Натия Сирадзе, Ирина Габлиани, Мадонна Каландия, Лили Ботева, Маквала Звиадаури, Тамара Габрошвили, Майя Лобжанидзе, София Шарафян, Лали Ратиани, Марина Мурадян, Тети Орбелиани, Биета Абшилава, Ирма Тхинвалели, Дали Кахиани, Марина Колхиташвили, Майя Хоперия, Белла Алания.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №8

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Крупа. Охра. Попутка. Просо. Собака. Эксперт. Бурак. Торос. Укроп. Мопед. Диор. Уран. Зола. Иероглиф. Мотовоз. Раса. Фарш. Тики. Гирия. Бутерброд. Сан. Арк. Картофелина. Рыжик. Койот. Аксис.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Лоб. Кру- зо. АББА. Буер. Ротару. Рой. Доллар. Орало. Штат. Карп. Навь. Орт. Трепак. Трефы. Изгиб. Ежа. Поэт. Кролик. Киоск. Радио. Икс. Пост. Дан. Поход. Грог. Рапс. Поттер. Пиала. Иск. Ромео. Искра. Дартс. Дрофа. Янг.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Елена Мchedлидзе

Тел.: 295 - 14 - 70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы



ВОЛНИСТЫЙ ПОПУГАЙЧИК

«Я - НЕ ИГРУШКА!»

Маленькую птичку можно купить в любом зоомагазине, ее цена невысока. Может, поэтому ее часто приобретают импульсивно. А, наигравшись, пристраивают в случайные руки или забрасывают уход за птицей, в результате чего она погибает.

Ученые подтвердили: мозг попугайчиков работает лучше человеческого. Эта птичка обладает интеллектом и воображением, различает цвета, способна не только осмысленно разговаривать, но и строить планы.

Птичка для начинающих?

Рынок волнистых попугайчиков переполнен - это не редкие птицы, они достаточно легко размножаются. Поэтому всегда есть риск нарваться на недобросовестных людей, которые продадут вам старую или больную птицу, потому что их цель - нажива. Приобретать волнистого попугайчика лучше не с рук и даже не в зоомагазине, а у заводчиков.

Вопреки предрассудкам, «волнистики» при хорошем уходе могут жить в домашних условиях до 15 лет. Но приобретать лучше молодую птицу 2-4 месяцев от роду: она и болеет реже, и к новым условиям приспособляется легче. Отличают птенца черный «мазок» на клюве, волнистый рисунок на голове, круглые перышки на горле, черные глаза (за исключением представителей белого и желтого окрасов), недлинный хвост и бледно-розовая восковица над клювом. После первой линьки (примерно в полгода) некоторые признаки исчезают. Обратите внимание на поведение попугайчика. Он должен быть весел, активен, любопытен, с гладкими, блестящими, яркими перышками.

Обычно волнистых попугайчиков зовут птицами «для начинающих». Но это не значит, что на них не нужно ежедневно тратить много времени и финансов. Рассчитайте свои силы и возможности. Например, есть ли в вашей квартире хорошее место для большой клетки? Ее обычно приобретают вместе с птицей. Не годятся маленькие, овальные, изогнутые дизайнерские варианты. Дом для волнистого попугайчика желательно приобретать просторный: птица должна перепархивать с ветки на ветку, полностью расправляя крылья. Наиболее практичны и безопасны прямоугольные клетки: их легче чистить, в них проще закрепить ветки и игрушки, они менее травмоопасны. Разместить клетку следует в хорошо освещенном месте на уровне человеческого роста. Ставить на подоконник «волнистиков» нельзя - они часто погибают от сквозняков.

Хочу кушать!

В клетке разместите минимум две

жердочки разного диаметра, поилку из стекла или фарфора, две кормушки (для корма и лакомств), миску для купания, зеркальце, домик, колокольчик и другие игрушки. Перед первым использованием все аксессуары следует ополоснуть кипятком и насухо протереть бумажным полотенцем. Клетку чистят раз в день, капитально - раз в месяц. Поилки моют каждый день перед сменой воды, купальницы - после каждого купания.

Попугайчики предпочитают разнообразный рацион: лен, канареечное семя, просо, овес. Проще покупать готовые корма, которые, к тому же, содержат необходимые витамины и минеральные добавки, важные для здоровья «волнистиков». Балуйте своих любимцев кусочками свежих овощей - свеклы, моркови, кабачка, огурца, капусты, а также цитрусовыми, яблоком, персиком. Летом можно угостить питомца свежими ягодами и травой (подойдут одуванчик, подорожник, клевер). Категорически запрещается давать волнисткам мясо, молочные продукты, сыр, шоколад, укроп, орехи, хурму, корень сельдерея и картофель.

✓ Если вы заметили, что ваш любимец стал вялым, у него выпадают перья или появились наросты, - это повод для срочного обращения к ветеринару.

Разговор по душам

Каждый волнистый попугайчик индивидуален - обладает своим характером, интеллектом, темпераментом. В дикой природе «волнистики» живут парами, поэтому и дома желательно содержать их по двое. Однако если вы хотите научить своего любимца разговаривать, то лучше держать птицу в одиночестве, причем, брать самца - они биологически больше склонны к красованию и разговорам. Однако говорить может и самка. Для этого нужно создать хорошие, доверительные отношения с питомцем и регулярно проводить с ним беседы. Начинать стоит с заучивания какого-то одного слова, повторяя его по несколько минут утром и вечером перед кормежкой.

✓ Объясните ребенку: попугай - не просто забава! Птица требует ухода и аккуратного обращения

Поздравления

Нино КОРИНТЕЛИ
поздравляем с днем рождения.
Лампы погасли, началось кино,
Тут рестораны, хачапури, пицца,
Будь в наслаждении всегда, Нино,
Хорошее всегда пусть будет сниться.

Суважением,
Анна Орфанди,
Марина Белчева,
Тина Мегрелишвили,
Ирма Менагаришвили,
Диана Анфимиади, Наира Овакимян,
Наталья Семенихина, Майя Церетели,
Марика Хмаладзе,
Елена Фролова.

Нату РУМЯНЦЕВУ-ДИМИТРОВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, радости и света.
Пусть мечта о собственном доме скорее станет реальностью.

Твои близкие: Анатолий,
Анна, Марика, Олег.

Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.
Давид.

+ + +

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.



Для блондинок и брюнеток

Коралловый подойдет как для зимних, так и для весенне-летних образов. Однако это яркий оттенок, поэтому с ним лучше не переусердствовать, выбрав лишь одну вещь данного цвета. Блондинкам, обладательницам светлого тона кожи, стоит смещать коралловый акцент в нижнюю часть, выбирая юбки и брюки этого оттенка. Коралловый органично смотрится на гладких струящихся тканях, например, шелке и атласе. В этом цвете особенно интересны блузы и платья.



Идеальное сочетание

Беспроблемный вариант - сочетать одежду кораллового цвета с белыми, серыми, коричневыми и черными вещами. Также он будет гармонично смотреться с пастельными тонами - персиковым, бледно-розовым, нежно-голубым. В сочетании с темно-синим или бирюзовым цветами можно создать образы на каждый день. Яркий и свежий вариант получится, если примерить коралловый с желтым и зеленым цветами. Но в этом случае лучше выбирать легкие фактуры изделий.





«ГНЕЗДЫШКИ» С САЛАТОМ

1 морковь, 200 г шампиньонов, 30 г сливочного масла, 2 веточки петрушки, 1 стебель зеленого лука, 2-3 ст. л. зеленого горошка, сметана по вкусу, 10 готовых волованов из слоеного теста, 10 перепелиных яиц, соль, молотый черный перец.

Морковь отварить до готовности, дать остыть и нарезать маленькими кубиками. Шампиньоны протереть влажной салфеткой и почистить. Нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле до подрумянивания. Петрушку и зеленый лук вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и мелко нарезать. Часть отложить для украшения. Морковь, грибы, зеленый горошек, петрушку соединить. Добавить сметану, посолить и перемешать. Получившейся начинкой наполнить волованы и поместить их на противень, выставленный пергаментом. На каждый сверху аккуратно выложить перепелиное яйцо. Запекать 10 мин при 190 градусах. Перед подачей посыпать оставшейся зеленью.

Перепелиные яйца можно заменить мелкими куриными.



СЕРДЕЧКИ С ГРАНАТОМ

300 мл сливок (10%), 100 г сахара, 3 спелых граната, 30 г желатина.

Гранаты вымыть, каждый разрезать пополам и затем, с помощью соковыжималки, выжать из плодов сок (часть зерен оставить для украшения). Сок процедить через марлю, сложенную вдвое. Желатин залить 100 мл холодной воды и оставить на 30 мин. Сливки, помешивая, нагреть с половиной сахара, не доводя до кипения. Добавить половину желатина и перемешать. Распределить по формочкам, дать остыть и убрать в холодильник на 1 ч. Гранатовый сок также нагреть вместе с оставшимся сахаром. Добавить желатин и перемешать. Получившуюся жидкость распределить по формочкам с застывшей сливочной массой и снова убрать в холодильник на 1-2 ч. Формочки с десертом осторожно опустить в большую неглубокую емкость с горячей водой на 30 с., затем перевернуть на тарелку. Украсить оставшимися зернами граната и подать на стол.

Количество сахара можно варьировать: чем его меньше, тем тоньше вкус.



ЭКЛЕРЫ С

КЛУБНИЧНЫМ КРЕМОМ

100 г сливочного масла, щепотка соли, 200 г муки, 4 яйца, 200 мл сливок (жирность 33%), 200 г жирного творога, 200 г замороженной клубники, 200 г шоколада.

Воду (150 мл) налить в небольшую кастрюлю и довести до кипения со сливочным маслом и солью. Затем всыпать муку и, не прекращая помешивания, варить 2-3 мин. Снять с огня и дать остыть. В мучную массу вбить по одному яйца, после каждого тщательно перемешивая. Оставить на 10 мин при комнатной температуре. Затем тесто выпустить в виде шариков на противень и выпекать при 180 градусах около 30 мин. Дать остыть. Для крема клубнике дать оттаять в сите. Сливки взбить миксером. Творог пропустить через частое сито и перемешать с сахаром. Клубнику измельчить блендером, соединить с творогом и сливками. Оставшиеся профитроли разрезать поперек и наполнить кремом. Шоколад растопить и полить им пирожные сверху. Дать застыть и убрать в холодильник до подачи.

Для начинки подойдет и сливочный, и заварной крем.



ОРЕХОВЫЙ КЕКС

130 г сливочного масла, 3 ст. л. клюквы, 6 яиц, 200 г горького шоколада, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г очищенного фундука, 100 г сахара. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и оставить при комнатной температуре на 20 мин. Клюкву вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Шоколад наломать и вместе с орехами измельчить в блендере до состояния крупной крошки. Убрать в холодильник до использования. Яйца разделить на белки и желтки. Мягкое сливочное масло и сахар взбить миксером до получения пышной кремообразной массы. По одному добавив желтки, после каждого тщательно перемешивая. Всыпать орехи с шоколадом. Перемешать. Яичные белки взбить миксером в крепкую пену и быстро соединить с тестом. Перемешать с клюквой, переложить в форму, выставленную пергаментом, и выпекать 30-40 мин при 180 градусах. Дать остыть в форме, затем переложить на тарелку.

Покройте кекс сахарной глазурью или залейте растопленным шоколадом.