

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№21
МАЙ 2017

цена:
1,5 лари

Путь
к себе
стр.18-19

Гимнастика
после инфаркта
стр.14


Стробинг - новый
тренд в макияже
стр. 37

Рецепты
народной медицины
стр.12

История любви
Антуана де Сент-Экзюпери
стр.20-21

Глюк'оЗа стр.16-17

“Считаю себя везучей”



Хорошо, когда в доме есть балкон или лоджия! Это место можно превратить в пространство для отдыха, досуга, неспешных бесед с друзьями. Идей - множество!



Стильные балконы и лоджии

Идеальным для декора лоджии считается стиль кантри - простой, незамысловатый, но очень уютный.

МЕСТО ДЛЯ БЕСЕД И УЕДИНЕНИЯ

Весенними и летними вечерами приятно насладиться беседой на свежем воздухе. Сделать это можно, не выходя из дома, если разместить на балконе пару стульев или кресел. Посередине - миниатюрный стол, где можно поставить угощения. Оригинальный вариант - расположить на лоджии барную стойку с высокими барными стульями. Если же лоджия у вас небольшая, сделайте из нее место для уединения. Достаточно будет поместить туда пуф, кресло-качалку или даже повесить гамак.

ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ЦВЕТОВ

Чтобы балкон или лоджия выглядели уютно и презентабельно, разместите на них цветы. Они могут располагаться в горшках, быть подвешены в кашпо или поставлены на пол в больших кадках. Все зависит от фантазии и количества свободного места. Некоторые хозяйки отводят весь балкон под красивую оранжерею. Последуйте их примеру - и вам будет чем похвастаться перед гостями.

ЯРЧЕ КРАСКИ!

Конечно, можно выбрать спокойные пастельные тона для оформления лоджии. Но если следовать современным тенденциям, то стоит присмотреться к ярким оттенкам - салатным, желтым, голубым, оранжевым. Они создадут хорошее настроение и сделают ваш балкон в любое время года солнечным и ярким. Не скупитесь на элементы декора - подушки, салфеточки, коврики, занавески. Именно они создадут нужное ощущение уюта и комфорта на балконе или лоджии.



НА «ЕВРОВИДЕНИИ» ПОБЕДИЛА ПОРТУГАЛИЯ

На международном песенном конкурсе «Евровидение», который проходил в Киеве, победу одержал представитель Португалии 27-летний Салвадор Собрал. Об этом было объявлено после завершения подсчета голосов.



Собрал получил максимум баллов как по итогам зрительского голосования (382), так и решением жюри (376), в сумме 758. Второе место занял 17-летний Кристиан Костов из Болгарии, набравший 615 очков, третье — коллектив SunStroke Project из Молдавии (374 балла).

Португалец исполнил на родном языке песню Amar Pelos Dois («Любовь для двоих»).

В выступлении Собрала главный акцент был сделан на исполнении песни, оно сопровождалось световыми эффектами на главной сцене, а зрители засветили

весь зал фонариками на телефонах.

Португалец приехал в Киев только на открытие конкурса 7 мая и не принимал участия в репетициях из-за порока сердца, которым страдает с детства. СМИ писали, что до конца года Собралу необходимо найти донора.

В финале встретились представители Болгарии, Белоруссии, Хорватии, Венгрии, Дании, Израиля, Румынии, Норвегии, Нидерландов и Австрии, Молдавии, Азербайджана, Греции, Швеции, Португалии, Польши, Армении, Австралии, Кипра, Бельгии. Кроме них в финале участвовали представители Великобритании, Италии, Испании, Франции и Германии, которые прошли туда автоматически, как представители стран-основательниц конкурса, а также представитель принимающей стороны, Украины.

Представительница Грузии, певица Тамара Гачециладзе не прошла во второй тур международного конкурса песни «Евровидение 2017».

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Wiazowski's
DENTAL CLINIC

ТЕРАПИЯ, ОРТОПЕДИЯ, ХИРУРГИЯ,
ИМПЛАНТАЦИЯ, ОРТОДОНТИЯ

Профессионализм и высокое
качество гарантировано.

Время работы с 09.00 до 21.00,
запись по телефону 5.93-35-31-04.

Адрес: пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под.
Метро «Делиси» (За бывшим офисом «Рустави 2»)

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

**СТУДИЯ
СТИЛЯ
И МАКИЯЖА**

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

КАК ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

«Дорогая Ольга Александровна, моя спасительница! Год назад я приводила к вам свою старшую дочь, которая никак не могла встретить свою судьбу. После ваших волшебных ритуалов, моя дочка вышла замуж. Она счастлива и любима! Низкий вам поклон и моя благодарность! Анна М. г. Тбилиси»

«Очень хочу выйти замуж, встретить свою судьбу! Мне очень одиноко, так как все мои подружки уже вышли замуж и у некоторых из них уже дети, естественно им не до меня. Вероника Т. Г. Батуми»

«Уважаемая госпожа Ольга Александровна! Моя подруга в прошлом году побывала у вас, вы с ней провели сеансы и она сразу вышла замуж, кроме сеансов вы научили ей какому-то ритуалу, она его провела, но на мои просьбы как это сделать, она мне сказала, что этого не сможем мне сказать, та как вы ей запретили об этом говорить. Но что мне делать, я очень хочу замуж, мне уже 29 лет, помогите мне и напечатайте, как мне провести этот волшебный ритуал! Мака Б. г. Рустави».

Действительно в июле я провожу с моими пациентками ритуал и делаю различные талисманы, которые помогают им очень быстро встретить свою судьбу и выйти замуж, но... Есть вещи, о которых нельзя рассказывать в прессе и обсуждать по телефону - иначе просто ничего не получится. К тому же, у меня есть разные ритуалы, и только я могу определить, какой ритуал подойдет вам и как решить вашу проблему.

Вам следует записаться ко мне на прием, и я вам обязательно помогу, но поторопитесь, тот ритуал, о котором вам поведала ваша подруга проводите в начале июля. Если опоздаете, то потеряете еще один год.

КОММЕНТАРИЙ ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ АЛЕКСАНДРОВНЫ. Этот вопрос волнует не только современных красавиц, которые не могут найти спутника жизни и принца своих грез. Во все времена этот вопрос волновал представительниц прекрасного пола и их родителей. Поэтому так много народных примет, суверий и гаданий, связанных с этой животрепещущей темой. Так по какой причине так трудно некоторым девушкам создать семью?

Первой и очень серьезной и опасной причиной является наличие родового проклятия. Родовое проклятие, прежде всего, направлено на непродолжение рода. По этой причине и мужчины также не могут создать семью. У женщины, за которой тянется родовое проклятие, судьба, как говорят в народе, «закрыта» от рождения и это приводит к не замужеству, нескольким бракам или к вдовству. Тоже самое относится и к мужчинам - у мужчин при наличии родового проклятия возникают такие же проблемы, что и у женщин.

Вторая причина - это наличие «венца безбрачия» - его часто путают с родовым проклятием, но это не так. При наличии «венца безбрачия» сам чело-



- Талисман на прибыль(барака)**
- Талисман на карьеру**
- Талисман на любовь**
- Талисман на удачу**
- Талисман для детей**
- Талисман от порчи и сглаза**
- Талисман на обережение в дороге**
- Талисман от врагов**
- Талисман –защита для дома**
- Талисман –защита для магазинов и офисов**
- Талисман –защита для автомобиля**

век не желает создать семью и на все настояния потенциальных женихов отвечает отказом. «Венец безбрачия» - это уже порча, которая требует особого подхода специалиста и требует проведения дополнительных ритуалов.

Третья причина - это сглаз. С этой причиной легко бороться специалисту, только в самом начале, а со временем сглаз так искажает судьбу человека, что ничем по своей силе не уступает порче.

И, конечно, самая распространенная причина, по которой молодым людям не удается создать семью - это целый букет различных порч. Их можно долго перечислять, но вот основные.

Порча «отобранная судьба» - такая порча, как правило, наводится на девушку в очень юном возрасте. С помощью этой порчи «отбирается» судьба, и потом уже у жертвы такой порчи начинаются проблемы в личной жизни. Эта порча делается из зависти. Иногда мать дочки-дурнушки видя красоту и удачливость соседской девочки проводит специальный ритуал, с помощью которого «забирается» счастливая доля красавицы и с помощью магического ритуала передается другой девушке

Порча, сделанная из мести. При такой порче женщина никогда не выйдет замуж. Такая порча очень опасна, так как может, в конце концов, свести женщину в могилу в совсем молодом возрасте, если ее вовремя не снять. И чем быстрее жертва такой порчи обратится к специалисту, тем скорее решаться ее проблемы и легче после снятия этой порчи можно будет наладить личную жизнь.

Порча «закрытый порог» тоже очень сильно мешает замужеству девушек,

которые живут в доме за «закрытым порогом». Эта порча делается на пороге дома или квартиры, где живет несчастливица. Наводиться порча по различным причинам, будь то зависть или месть или желание просто сделать гадость (в моей практике были и такие случаи). При такой порче у всех, кто живет за «закрытым порогом» начинаются проблемы - все дороги перекрываются, в том числе и в замужество.

Порча, сделанная на мать, влияет на судьбу дочери, часто дочь разведенной матери повторяет ее судьбу.

А иногда незнание примет также приводит к нежелательным последствиям.

СОВЕТЫ. Если вашу дочь первый раз сватают, а вы отказались по каким-то причинам выдавать ее замуж, то когда сваты уйдут, надо их след замести к себе в дом венцом и сказать «по вашему следу придут к нам другие» - если этого не сделать, можете закрыть своей дочери дорогу замуж.

Если у вас несколько дочерей, то сначала должна первой выйти замуж старшая. Нельзя чтобы девочка одевала обувь разведенной женщины.

И главное, уважаемые мамы, не ждите, когда ваша дочь, как говорили раньше, засидится в девках. Но что делать, если время упущено, дочка выросла, а сваты все не идут?

Необходимо проверить энергетику своей дочери у экстрасенса или парапсихолога. Только специалист вам точно скажет, закрыта или открыта у вашего ребенка судьба от рождения или невезение - это следствие наведенной порчи или сглаза.

В моем магическом арсенале есть много молитв и обрядов, которые помогут вашим детям обрести свою вторую половинку. Звоните! Я вам обязательно помогу.

Для СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) - автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия,

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

**Тел. : 218-32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com**

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Сам себе доктор

❖ Заболел копчик? На ночь сделайте компресс: смешайте в равных количествах водку и 9%-ный уксус. Смочите в смеси марлю, сложенную в 8-10 слоев, отожмите и приложите к копчику. Сверху укутайте целлофаном, затем положите хлопчатобумажную ткань, закрепите поясом от радикулита (продается в аптеке). После 10 компрессов почувствуете улучшение.

❖ Для тех, кто страдает запорами. Утром, сразу после пробуждения, выпейте стакан теплой кипяченой воды, добавив 1 чайн. ложку лимонного или клюквенного сока или щепотку поваренной соли. Еще лучше и то и другое. После этого помассируйте живот.

❖ От пяточных шпор купите в аптеке 1 пузырек нашатырного спирта. Положите туда 1 чайн. ложку соли и перемешайте. Лекарство готово! На ночь натирайте им шпоры. Всего сделайте 2-3 процедуры, и пятки будут как новенькие. Но продолжайте лечиться, пока не используете всю смесь.

Сенсация

Пересадили часть головы

Врачи впервые в истории пересадили пациенту часть черепа вместе с кожей и волосами донора. 55-летний Джим имел открытую рану на голове, которая почти не заживала. Операцию провели в Америке 12 хирургов и еще 40 ассистентов. Она длилась 15 часов. Чтобы кость и кожа прижились на новом месте, под микроскопом соединили все сосуды, наложили тоненькие швы, вдвое тоньше, чем человеческий волос. И кровь начала циркулировать.

КАК СДЕЛАТЬ ПРЕБЫВАНИЕ В БОЛЬНИЦЕ БОЛЕЕ КОМФОРТНЫМ?

В больницу с комфортом

1. Приятные мелочи (пакетик с любимым вкусным чаем или пара книжек) способны поднять настроение и отвлечь от грустных мыслей. Конечно, проще всего поднять себе настроение при помощи печенья, булочек, вафель и других вкусностей.

Но так вы быстро наберете лишние килограммы. Поэтому, попросите родных передавать вам не сладости, а фрукты и ягоды.

2. Чистое место. Поэтому, захватите с собой большой флакон с антибактериальным гелем и как можно чаще обрабатывайте руки. Еще один совет: чем больше одноразовых вещей, тем лучше. Используйте пластиковые стаканчики, всевозможные влажные и сухие салфетки - ими стоит заменить полотенца для лица и рук.

3. Все, что вы берете с собой в больницу, должно хорошо стираться или мыться. И захватите с собой самые дешевые

пластиковые шлепанцы, которые не жалко будет выбросить после больницы.

4. Возьмите с собой упаковку медицинских масок. Особенно, если вы находитесь в инфекционном отделении.

5. Пребывание в больнице - не повод перестать причесываться и носить одни и те же «треники» с вытянутыми коленками. С ухаживаемыми больными врачам приятнее общаться.

6. Благодарите своих докторов. Но не конвертами, шоколадками и коньяками, а словом «спасибо». Не рассматривайте врачей и медсестер как обслуживающий персонал. Ведь эти люди помогают вам скорее вернуться домой. Сразу настройтесь на то, что вы и медики делаете одно общее дело. Старайтесь всех заходящих в палату встречать с улыбкой, а просьбы высказывайте максимально вежливо.

Знаете ли вы, что...

✓ Горизонтальное положение тела улучшает работу мозга, поэтому медики советуют решать сложные задачи лежа.

✓ Чтение книг увеличивает продолжительность жизни. Люди, которые читают всего 30 минут в день, живут на 2 года дольше, чем те, кто не берет в руки книги.

✓ Шесть часов сидения в поезде вреднее, чем часовой перелет на самолете на то же расстояние.

✓ Перед посадкой в самолет съешьте банан. Содержащийся в нем калий поможет организму адаптироваться к условиям перелета.

✓ Существует любопытная взаимосвязь между мигренью и синдромом раздраженного кишечника. У людей с этим типом головной боли в 2 раза чаще страдает пищеварение.

Новости

Вакцина против рака

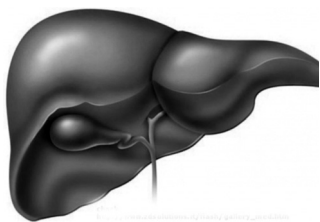
Зарубежные медики начали применять на практике вакцину против самого агрессивного рака кожи - меланомы. Препарат атакует непосредственно опухоли и одновременно настраивает против них иммунитет. Даже безнадежным больным вакцина помогает прожить дополнительно три года. И число побочных эффектов от лечения минимальное.

Если хрусталик устал...

В Канаде ученые создали линзу. Ее безболезненно устанавливают в глаз вместо уставшего хрусталика. После чего исчезают близорукость, дальнозоркость, астигматизм, угроза катаракты. Если они есть. Если же нет, то обычное зрение улучшается втрое. И самое главное - с годами не изменяется. На рынок удивительная бионическая линза поступит ближе к 2020 году.

Ловушки для вирусов

В Израиле ученые создают «ловушки» для вирусов. Сегодня, чтобы остановить вирус, врачи ждут, пока он попадет в кровь. Израильские «ловушки» действуют как системы «Железный купол», защищающие страну от ракет. «Железный купол» не позволяет ракете удариться о землю и обезвреживает ее в воздухе. То же самое делает ловушка для вирусов, не позволяя им попасть в человеческую клетку и причинить вред. Теперь израильяне собираются бороться с вирусами Эбола, гепатита и ВИЧ.



Печень – самая большая железа в организме человека. Ее вес составляет около 1,5 кг от веса тела взрослого. Она, в силу своих функциональных и морфологических особенностей, становится объектом поражения при многих инфекционных и неинфекционных заболеваниях.

Если беспокоит печень...

Самый злейший враг для печени – избыток вредных бактерий, обитающих в тонком кишечнике, который и ускоряет ее разрушение. Эти бактерии выделяют токсины, всасывающиеся через стенку кишечника, и попадают в печень. А если у человека есть еще и проблемы с желчным пузырем, то они вызывают нарушения обмена веществ в организме. Осложнение желчнокаменной болезни, в первую очередь, наносит серьезный удар по печени.

По мнению врачей, крайне отрицательно сказываются на состоянии печени злоупотребление алкоголем, табакокурением, ожирение, неконтролируемые приемы лекарств, вирусные гепатиты. В итоге можно «заработать» цирроз печени, который, к сожалению, может стать в большей части случаев причиной летальных исходов.

Если начинает беспокоить печень, то надо регулярно проводить проверку ее функционирования, например, сходить на УЗИ, сдать анализ крови, перейти на правильное сбаланси-

рованное питание, уделять внимание занятию спортом, больше гулять.

Единственным радикальным методом лечения больных с необратимым, прогрессирующим поражением печени, когда другие альтернативные методы лечения отсутствуют, - ее трансплантация. Основным показанием к пересадке печени являются наличие хронического диффузного ее заболевания с прогнозом жизни менее 12 месяцев, а наиболее частой причиной пересадки является цирроз печени, вызванный хроническим алкоголизмом, вирусным гепатитом С. Она является очень дорогостоящей медицинской процедурой.

Первая в мире пересадка печени была осуществлена американским трансплантологом Томасом Старлзом в 1963 год в Далласе. Позднее он организовал в Питтсбурге (США) первый в мире центр трансплантологии, ныне носящий его имя.

По мере совершенствования хирургических методов пересадки, открытием новых центров трансплантологии и условий по хранению и транспор-

товке печени, число операций по пересадке этого жизненно важного органа неуклонно возрастало. Например, если двадцать лет назад в мире ежегодно проводилось до 8 тысяч операций по пересадке печени, то сейчас это число достигло 11 тысяч, причем, на долю США приходится свыше 6 тысяч. Сегодня среди европейских стран ведущую роль в трансплантации печени играют Германия, Великобритания, Франция, Испания и Италия.

Несмотря на постоянный рост количества операций по пересадке печени, ежегодная потребность в ее трансплантации удовлетворяется, в среднем, на 50 процентов. По данным международной Единой системы пересадки органов, современное выживание пациентов с пересаженной печенью составляет 85-90% спустя год после операции и 75-85% спустя пять лет. По прогнозам, 58 процентов пациентов имеют шансы прожить до 15 лет.

Исключительная дороговизна традиционной пересадки печени создают необходимые предпосыл-

ки для поиска альтернативных, более экономичных и эффективных стратегий трансплантации этого важного органа.

В настоящее время самым перспективным методом является трансплантация печени от живого донора. Он эффективней, проще, безопасней и намного дешевле, чем классическая трансплантация трупной печени, как цельной, так и расщепленной. Родственное донорство значительно упрощает как административные проблемы, так и подбор тканевой совместимости. При этом, благодаря мощной системе регенерации, через 4-6 месяцев печень донора полностью восстанавливает свою массу.

Сегодня ведутся активные работы по созданию биоинженерной печени, сходной по строению и свойствам с природным органом. В 2016 году ученым университета Йогогама уже удалось создать печень, которая может заменить человеческий орган. Клинические испытания, предположительно, будут проводиться в 2019 году.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

ХОЧУ ЗАНЯТЬСЯ БЕГОМ. СЕЙЧАС ЭТО МОДНО...

Многие считают, что бег самый простой вид спорта: вышел и беги себе. Но на самом деле не каждый может позволить себе пробежку, и тем более на длительную дистанцию. Беговые травмы встречаются очень часто. И в большинстве случаев виноваты сами бегуны. Первый шаг к здоровому бегу - это консультация с ортопедом. Врач должен осмотреть вас и рассказать о подходящих нагрузках.

Очень важно, чтобы нагрузка нарастала постепенно. Категорически

... но боюсь травм. Слышала, это не редкость.

Н. Кириллова.

нельзя резко увеличивать дистанцию. Коварство беговых травм состоит в том, что болеть может совершенно не там, где произошло нарушение. Например, боли в колене зачастую вызываются повреждением стопы. Вообще, колени - самая проблемная зона у бегунов. Причин болей в этой области может быть несколько. Иногда это сла-

бость одной из мышц бедра. Иногда - проявление пояснично-крестцового радикулита. Поэтому, при возникновении неприятных ощущений в колене лучше сразу обращаться за медицинской помощью. Другие распространенные беговые проблемы - это повреждение стоп, воспаление ахиллова сухожилия, травмы голени, боли в пояснице. Поэтому к бегу нужно относиться крайне серьезно.

**О. Звонарева,
терапевт, врач I категории.**

ИЩЕМ ПРИЧИНУ БЕССОННИЦЫ

В китайской медицине по биологическим часам организма определяют, проблемы в каком органе не дают спать или какие эмоции будят человека посреди ночи.

Вам сложно заснуть с 21.00 до 23.00. В это время активны кровеносные сосуды. Если вам сложно заснуть именно в эти часы, возможны проблемы с иммунитетом, надпочечниками и щитовидной железой. Осложняют засыпание стресс, разлад в мыслях и зацик-

Вы просыпаетесь по ночам в одно и то же время и не понимаете, что происходит с вашим организмом?

ленность на собственной персоне.

Просыпаетесь с 23.00 до 1.00. В это время активен желчный пузырь. Этот орган отвечает за переработку жиров, которые вы потребили в течение дня. Включайте в рацион больше правильных, полезных жиров.

Нет сна с 1.00 до 3.00. Время активности печени. Если сон нарушается в

этом промежутке времени, вы даете слишком большую нагрузку на этот орган. Не пейте алкоголь. Злоба, гнев и чувство вины также мешают спать в это время.

Просыпаетесь с 3.00 до 5.00. В эти часы легкие накапливают кислород, чтобы передать его другим органам. Люди ощущают грусть, печаль, горе, а еще налицо яркий признак депрессии. Гуляйте перед

сном, больше дышите чистым воздухом.

С 5.00 до 7.00 нет сна. Активизируется толстый кишечник. Чтобы помочь ему, пейте побольше воды. Эмоционально же спать мешает безвыходная ситуация, в которой вы находитесь.

Кстати, снятся всем только те люди, которых вы видели в реальном мире. Мозг никогда не выдумывает персонажей, а использует знакомые образы. Вы могли видеть человека всего раз в жизни, возможно мельком.

Куан Гуожи, народный целитель.

✓ ...отвечать, когда вас спрашивают о том, как вы живете. Например, у вас гражданский брак или официальный, вы мотаетесь с одной съемной квартиры на другую или живете с родителями, хотя вам уже давно не двадцать;

✓ ...никому объяснять свои жизненные приоритеты. Вы сами знаете, что можно сделать для комфорта и счастья ваших близких и вас самих. Это и есть ваш главный приоритет. Все остальные, чужие ценности, мечты и стремления вас не должны интересовать. Вы сами определяете, что лучше, и не должны ни перед кем отчитываться;

✓ ...извиняться, если вам не жаль. Если вы по-прежнему считаете, что кто-то был не прав или не нуждается в прощении, вы не должны извиняться. Иногда люди слишком быстро приносят извинения, чтобы поскорее залечить раны, которые еще не готовы к такому «лечению». Это может только ухудшить ситуацию. Вам действительно не нужно просить прощения, если вы не чувствуете себя виноватым;

✓ ...ни перед кем оправдываться, если хочется побыть в одиночестве. Смело отменяйте планы и отказывайтесь от приглашений, потому что вам какое-то время нужно побыть наедине с собой, чтобы расслабиться, «перезагрузиться» или просто почи-

тать хорошую книгу. Такие одинокие тайм-ауты - нормально. Они необходимы большинству людей. Не заморачивайтесь по этому поводу;

✓ ...соглашаться ни с чьим мнением. Кто-то страстно рассказывает о своих убеждениях? Не сидите и не кивайте в знак одобрения, если не разделяете их. Просто спокойно возразите;

✓ ...говорить «да». Скажите «нет», если для согласия нет веских причин. Наибольшего успеха в жизни добиваются люди, умеющие отказываться от всего, что мешает спокойно жить;

✓ ...оправдываться за свою внешность. Можете быть стройным или полным, высоким или не очень, симпатичным или самым обычным, но вы не должны никому объяснять, почему выглядите именно так. Ваша внешность - исключительно ваше дело;

✓ ...никому объяснять ваши предпочтения в еде. Если кто-то пристает к вам с вопросом, почему вы едите (или не едите) те или иные продукты, не обращайтесь к ним. Ответьте,

что вы чувствуете себя хорошо, питаясь именно так;

✓ ...никому объяснять свой выбор. Иногда обстоятельства заставляют человека выбирать между работой и личной жизнью. Это решение не всегда дается легко. В итоге вы можете выбрать работу. Не потому, что не заботитесь о своей семье, а потому, что этот выбор даст вам безопасность в будущем. В любом случае вы не обязаны объяснять окружающим, почему предпочли профессию (или наоборот), если уверены, что делаете все так, как надо;

✓ ...ни с кем встречаться, потому что вас попросили. Если в глубине души чувствуете, что вам не нужна эта встреча, не ходите на нее. Найдите причину для отказа;

✓ ...никому объяснять свое решение о браке. Независимо от того, захотите жениться и завести детей или остаться свободным и бездетным. Это лично ваше решение. Даже если ваша мама просто бредит внуками, ей придется смириться с вашим жизненным выбором, как бы трудно это ни было;

✓ ...объяснять ваш выбор в отношениях. Наверняка, кто-то говорил, что вы «не идеальная пара» или что вам нужно поискать себе другого. Живите собственной жизнью и никогда не прерывайте и не сохраняйте отношения только потому, что кто-то велит вам так поступать. Совершайте ошибки и учитесь на них - это и есть жизнь.

А. Чумакова, психолог.

Сам себе хозяин

Ваши родственники, друзья и даже незнакомцы бестактно вмешиваются в вашу жизнь? Дают советы? Можете слушать, но вы абсолютно не обязаны:

Личная жизнь – как зубная щетка: пользоваться ею можешь только ты сам.

Смешная пилюля от запора

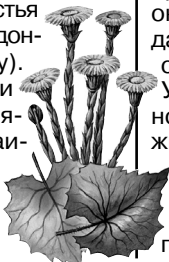
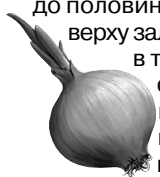
Исследователи выяснили, что когда человек хохочет, меняется дыхание. Оно становится коротким, прерывистым и более глубоким. Возникает дополнительная вентиляция легких, а значит, в организм поступает больше кислорода. Кроме того, смех стимулирует перистальтику кишечника и действует как слабительное. Так что, если у вас запор, посмотрите комедию. Обязательно послабит. Подсчитана доза «смешной пилюли». Женщине, чтобы быть здоровой, надо смеяться от души не меньше 13 раз в день, а мужчине - не меньше 17 раз.

Полезно знать

✓ От мастопатии измельчите синий репчатый лук и заполните им до половины литровую банку. Доверху залейте медом, поставьте в темное прохладное место (можно в холодильнике) и настаивайте 2 недели. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Храните в холодильнике.

✓ При нерегулярных и болезненных месячных смешайте в равных по весу пропорциях листья мать-и-мачехи с травой лапчатки гусиной. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, держите на кипящей водяной бане 15 минут. Затем настаивайте 45 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✓ Воспалились придатки? Смешайте измельченные листья мать-и-мачехи с травой донника желтого (поровну). Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятите 1-2 минуты, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 3-4 ст. ложки 5 раз в день. Курс лечения - 2-3 недели.



Менопауза отменяется

Греческие медики совершили настоящий прорыв в медицине. Они смогли вернуть женщинам в менопаузе способность к рождению детей. Для этого использовали жидкую часть крови - плазму, обогащали ее тромбоцитами. Затем вводили с помощью инъекций внутрь женских органов. Эта «живительная смесь», как бы, обновляла постаревшие яичники.

В ходе испытаний у 20 из 30 дам восстановился цикл и начали созревать яйцеклетки. Это позволило медикам собрать их и успешно оплодотворить. И это через 5 лет после прихода менопаузы!

14 лишних килограммов - не лишние

Менопауза начинается, когда число фолликулов в яичниках падает ниже определенной отметки. Причем сам процесс запускается уже с 35 лет, а окончательно формируется к 52 годам. Во многом этот срок зависит от наследственности. Но не только! Ученые из Великобритании установили: важную роль играют образ жизни и наличие хронических заболеваний у женщины. Так, курящие дамы могут столкнуться с климаксом уже в 48 лет, примерно на 4 года раньше обычного. Это чревато

увяданием и потерей либидо - сексуального влечения. А вот небольшой избыточный вес, как ни странно, полезен. Женщины, набравшие около 14 лишних килограммов в 20-30 лет и сохранившие их, подходят к менопаузе на год позже. Это объясняется тем, что жир способен вырабатывать нужные для яичников гормоны и тем самым не дает им стареть.

Чем раньше, тем хуже

Ранняя менопауза, наступившая до 45 лет, на 50% повышает риск развития инфаркта у женщин. Об этом сообщили ученые из Нидерландов. Женщины из этой группы, по словам ученых, чаще, чем те, у кого менопауза наступила в срок, сталкиваются не только с инфарктами, но и со стенокардией. Интересно, что риска развития инсульта у них не обнаружили. Все дело в эстрогенах - половых гормонах. Они играют важную роль в расслаблении артерий. Когда их запасы сокращаются, артерии становятся менее гибкими. Это повышает риск развития инфарктов.

P.S. Менопауза приходит в среднем в 51 год. Организм начинает производить все меньше и меньше половых гормонов, в результате большинство женщин, вступивших в менопаузу, испытывают характерные боли в сердце.

ЧТО-ТО ТАМ НЕ ТАК

На вопросы читателей отвечает гинеколог, врач высшей категории **Н. Шустова.**

Во время близости мне хочется в туалет по-маленькому. Даже если перед сексом была в туалете. В общем, никакого удовольствия. Почему так?
Людмила.

Н.Ш.: Такое случается при загибе матки, когда во время близости идет невольная стимуляция соседних с влагалищем органов. Если матка загнута вперед, стимулируется мочевого пузырь, если назад - прямая кишка. Отсюда ложные позывы. Это не заболевание, но лучше проконсультироваться с гинекологом.

Иногда, сразу после секса у меня возникает желание сходить в туалет по-маленькому. Это нормально?

Алла.

Н.Ш.: Нормально, поскольку при половом акте член парт-

нера давит на мочевой пузырь и раздражает рецепторы, связанные с позывами к мочеиспусканию. Кроме того, такое желание после интимной близости заложено в женский организм природой, поскольку моча - природный антисептик, вымывающий постоянные бактерии.

Во время секса мы с мужем пользуемся лубрикантами, и каждый раз я чувствую боль во влагалище. Три года по назначению врача принимаю оральные контрацептивы, а эта проблема у меня уже два года. Как ее решить?

Елена.

Н.Ш.: После трех месяцев приема оральных контрацептивов слизистая орга-

нов истончается и легко травмируется. Временно откажитесь от таблеток или смените на другие, содержащие идентичные натуральные эстрогены. Чтобы устранить неприятные ощущения, купите свечи с гиалуроновой кислотой или эстрадиолом - они будут увлажнять слизистую.

У меня определили воспаление придатков. Вскоре снизилось сексуальное желание, начались проблемы с оргазмом. Это взаимосвязано?

Елена В.

Н.Ш.: Такая связь не обязательна, но возможна. Особенно, если воспаление придатков перешло в хроническую форму с поражением тканей яичника - это может отрицательно повлиять на гормональный фон и сексуальность женщины. Однако, нельзя исключать и психологическую реакцию на болезнь. Совет: обратитесь к сексологу.

Эрозию лечила волосистой частью тыквы

В нашей семье культ тыквы. С ее помощью мама вылечила мне эрозию шейки матки. Как это делается? Разрезала тыкву, вынула мякоть, очистила от семечек. Завернула волосистую часть в марлевый тампон и ввела во влагалище на всю ночь. Так делала 3-4 ночи подряд, затем на 3 дня перерыв и повторила лечение. Еще перерыв и опять курс. Все зарубцевалось на удивление гинеколога. Другой рецепт. Мы никогда не выбрасываем тыквенные семечки. Очищаем от растительных волокон, промываем, высушиваем. Они полезны при цистите: 200 г пропущенных через мясорубку семян надо залить 0,5 л кипятка, дать настояться в термосе ночь, процедить, чуть охладить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день до полного излечения.

Н.Акопян.



Как я избавилась от повышенного холестерина

Взяться за ручку и написать меня заставило желание помочь таким же как и я, гипертоникам, избавиться от высокого холестерина. Мои усилия подтверждены результатами анализов. В мае 2004 года у меня был холестерин 6,3 единицы, а в апреле 2005 - уже 3,2. А помогла мне в этом трава таволга, или лабазник - так она называется в книгах по лечению травами. Порокомендовала свекровь. Она велела заваривать ее и пить как чай в смеси с другими травами - мелиссой, бархатцами (цветами), листьями облепихи, смородины. Я и раньше пила чай из этих трав, но холестерин оставался высоким, а как только стала добавлять лабазник, он снизился. Пила такой чай 4 месяца. Лабазник растет по низинам на лугах и опушках леса. Собирала его в пору цветения вместе с листьями и метелками, сушила в тени. Но можно и в аптеке эту траву отыскать. Так я нашла управу на холестерин.

Е. Табачникова.

Нет сна? Бессонница?

☛ Залейте 3 ст. ложки сухих цветков первоцвета 300 мл крутого кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и пейте небольшими глотками в течение дня.

☛ Заварите 2 ст. ложки сухой измельченной травы медуницы 2 стаканами кипятка, настаивайте в теплом месте в плотно закрытой посуде 2 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

☛ 2 ст. ложки семян укропа залейте 0,5 л вина (кагор или портвейн) и держите на маленьком огне 15-20 минут. Настаивайте, укутав, 1 час. Процедите, отожмите. Принимайте по 50-60 г перед сном. Средство безвредно, обеспечивает хороший сон.

ЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО ЗЕЛЕНЫМИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ.

Орехи от глистов

☛ **От лямблий** 100 штук зеленых грецких орехов размером с пятикопеечную монету разрежьте на 3-4 части, добавьте 800 г сахара (или 800 г меда), залейте 1 л водки и настаивайте под плотной крышкой в темноте 2 недели. Процедите и принимайте по 1/2 чайн. ложки с чаем 3 раза в день. Это средство хорошо очищает печень и кишечник от паразитов, а также помогает бороться с атеросклерозом.

☛ **Описторхоз** в официальной медицине считается неизлечимым, а в народе его лечат так. Смешивают по 1 стакану сока свеклы и 79%-ного спирта, 1 бутылку холо- саса, крупную головку чеснока, пропущенного через чеснокодавку. Смесь настаивают 3 дня, процеживают и принимают по 1 ст.



ложке 3 раза в день во время или после еды. Курс - 15 дней. Состав хранят в холодильнике.

☛ **Огуречный цепень** (дипилидиоз). За 1-2 дня до начала лечения перейдите на диету: белый хлеб, сухари, крупяные супы, протокваша, жидкие молочные каши, отварная рыба, кисели. Накануне лечения ужин замените сладким чаем или кофе с сухарем и примите слабительную соль (согласно инструкции). Перед сном съешьте кусочек селедки с луком. Утром натощак проглотите 10 пилюль из экстракта папоротника - частями, через 15-20 минут. Через полчаса снова примите слабительную соль. Если в течение 3 часов не будет стула, поставьте теплую клизму. В народе принято при позыве к стулу садиться на горшок с горячим молоком (четверть посуды) и тут же лечиться.

ХОЧЕШЬ ПРОВЕРИТЬ ДЫХАНИЕ? ЗАЖИМАЙ НОС И ДУЙ НА СВЕЧУ!

Достаточно этих двух тестов, чтобы понять, не поселилась ли после простуды инфекция в легких и бронхах.

ТЕСТ 1

Измеряется время задержки дыхания на вдохе. Спокойно посидите пять минут, дышите как дышитесь. Затем сделайте самый глубокий вдох, полный выдох, еще раз вдох и держите дыхание, зажав нос пальцами. Нормальная продолжительность задержки дыхания на вдохе - 40-45 секунд. И не должно появиться никакого кашля.

ТЕСТ 2

С какого расстояния вам удастся задуть свечу, не закашлявшись? С одного метра - отлично, с 70-80 см - тоже неплохо, а если с полуметра и при этом в груди появляются неприятные ощущения - нужно срочно проверить легкие. И бросить курить, если вы еще не бросили.



В ДЕНЬ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ, В СРЕДНЕМ, 23000 ВДОХОВ И ВЫДОХОВ.

Снижаем сахар

☛ Смелите в кофемолке 2 ст. ложки гречневой крупы и смешайте с 1 стаканом кефира - это разовая доза. Пейте 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

☛ Ежедневно ешьте такой салат: смешайте 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанных укропа и петрушки и 7-10 мл растительного масла. Через каждые 3-4 недели делайте перерыв на 5-10 дней.

☛ Залейте 1 ст. ложку измельченных свежих веток черной смородины 1 стаканом кипятка, подержите на маленьком огне 30 минут и настаивайте 1 час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3-4 недели лечения делайте перерыв на 5-10 дней.

Знаете ли вы, что...

➔ Небольшие порции шампанского активизируют зоны мозга, контролирующие запоминание новой информации и удержание старой. Одного бокала игристого вина в неделю достаточно, чтобы замедлить процесс ухудшения памяти.

➔ Чем больше разница между объемом бедер и талии женщины, тем она умнее, утверждают американские ученые. В бедрах скапливается больше всего омега-3 кислот, которые улучшают интеллект женщины и ее будущего малыша.

➔ Прослушивание музыки снижает уровень стресса на 61%, чашка чая или кофе - на 54%, прогулка - на 42%. Но лучше всего помогает успокоиться чтение - на 68%, причем, для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно молча почитать всего 6 минут. Неважно, какая будет книга в руках, главное - полностью погрузиться в нее, опережая чужим проблемами и тем самым отвлекаясь от своих.

1. Чтобы получить отличную оценку, хорошо выспитесь накануне экзамена, будете чувствовать себя бодрым. Мозг, хорошо отдохнув ночью, работает быстрее и эффективнее, и память улучшается.

2. Перед экзаменом как следует поешьте, чтобы обеспечить организм энергией! Ешьте легкие и питательные продукты - овощные блюда, рис с овощами. Если очень волнуетесь и не можете есть, подойдет простой рис. Можно съесть банан с изюмом и запить стаканом молока. Только не ешьте жареную или жирную пищу, она тяжело усваивается. Избегайте сладостей. Они дают мгновенный прилив энергии, но ненадолго. Наконец, не надейтесь перед экзаменом, поскольку можете почувствовать сонливость. Но и не отправляйтесь на экзамен с пустым желудком. Мозг нуждается в горючем!

Если в экзаменационной аудитории разрешается есть, возьмите с собой сухофрукты. Медленно пережевывайте их, мозг любит такие продукты, потому что в них содержится глюкоза.

3. Перед выходом из дома потратьте 5 минут, чтобы успокоиться и расслабиться. Удобно сядьте и закройте глаза. Сделайте 3-4 медленных глубоких вдоха и выдоха. А потом представьте, как выходите радостно из дома. Благополучно добираетесь до аудитории. Входите в нее, улыбаясь. Удобно сидите на стуле и пишите экзаменационную работу спокойно и правильно. В конце экзаменов сдаете работу и возвращаетесь домой с радостной улыбкой. Все прекрасно! Это упражнение мгновенно улучшит настроение, успокоит, придаст уверенности и ослабит страх.

4. На экзамене не думайте о результатах своего ответа. Просто спокойно выполняйте работу. Чувство страха естественно. Вы можете чувствовать, как учащенно бьется сердце, щекает в животе, жар и пот на ладонях. Это явные симптомы экзаменационного стресса и естественная реакция организма на борьбу. Не переживайте, не пытай-

МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В ГОРЮЧЕМ

ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ПРЕДСТОИТ СДАЧА ЭКЗАМЕНОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

тесь устранить эти ощущения. Стресс во время экстремальной ситуации даже полезен. Он стимулирует мозг и заставляет его быть активнее. Войдите в аудиторию с улыбкой и скажите «Привет!» всем однокурсникам или одноклассникам. Немного поболтайте, но не касайтесь темы экзаменов. Помните, что успех на экзаменах тесно связан с тем, насколько эффективно вы пользуетесь своим мозгом, какими мыслями его снабжаете. Думайте не о провале, а о том, как вы хорошо ответите. У этой мысли больше шансов, активизировать мозг на правильные ответы. Позитивные мысли помогут вам остаться хладнокровным и успешно сдать экзамены.

5. Если все-таки не можете справиться со стрессом. Страх может парализовать настолько, что вы не сможете вспомнить ответы. Как успокоиться?

- ✓ Сядьте прямо и удобно на стуле. Ноги пусть стоят на полу. Не поджимайте пальцы ног.

- ✓ Сделайте несколько глотков воды (прихватите ее с собой).

- ✓ Сделайте 3-4 медленных глубоких вдоха и выдоха.

- ✓ Не думайте о том, какой вопрос вы получите и как ответите.

- ✓ Повторяйте про себя: «Я спокоен, сообразителен, помню все, могу ответить на любой вопрос. Я очень хочу написать правильный ответ!» Сосредоточьтесь на вопросе и скоро обязательно вспомните ответ.

6. Внимательно прочтите вопрос, прежде чем приступить к ответу. Как только получите билет, вам захочется сразу же выполнять задание. Не спешите. Прочтите вопрос 2-3 раза,

убедитесь, что правильно его поняли. Многие теряют баллы, потому что неверно поняли вопрос. Кроме того, обдумывание вопроса дает мозгу инструкцию, как написать правильный ответ, уложившись во время.

7. Начинайте с ответов на легкие вопросы и пишите аккуратно. Для высокого балла должно быть хорошим первое впечатление. Этого легко добиться, если начать работу с ответов на легкие вопросы. Тщательно выбирайте первый во-

прос, на который знаете ответ. На сложные вопросы отвечайте в конце. Не переживайте, если так выполнять работу не разрешат. Просто делайте, что в ваших силах, и пишите, что знаете. Если вдруг забудете часть ответа, не паникуйте. Это может сказаться на сообразительности, и вы потеряете много времени, чтобы вспомнить информацию. Не думайте: «Ну почему я такой тупой?», иначе не сможете вообще ничего вспомнить. То, что вы думаете, тут же отражается на работе мозга и памяти. Сохраняйте спокойствие. Оставьте свободное место на странице и начинайте отвечать на другие вопросы. В конце вернитесь и попытайтесь вспомнить оставшуюся часть ответа. Не удивляйтесь, но вы вспомните все, что нужно. Так функционирует мозг, когда человек что-либо забывает, мозг продолжает поиск информации на подсознательном уровне, даже если вы заняты ответами на другие вопросы!

8. Если вы не помните ответы на некоторые вопросы, воспользуйтесь этими советами.

- ✓ Отвечайте на самые сложные вопросы после того, как ответите на все другие.

✓ Даже если не помните полного ответа или вовсе не знаете его, напишите столько, сколько можете. Если оставите вместо ответа пустое место, не получите за него баллы. А если что-нибудь напишете, то, возможно, получите несколько баллов.

✓ Если не можете вспомнить конкретный ответ, напишите любую информацию, касающуюся вопроса. Если угадаете, экзаменатор может наградить вас несколькими баллами - это лучше, чем ничего. Сделайте все, чтобы хоть как-то ответить на все вопросы.

9. Если во время экзамена почувствовали слабость, не паникуйте и немедленно прекратите писать. Попытайтесь расслабиться. Сядьте прямо и удобно на стуле, закройте глаза и сделайте 4-5 медленных глубоких вдоха и выдоха. Потом снова дышите как обычно. Откройте глаза и продолжайте писать. Можно попить воды - это успокаивает. Или съесть кусочек шоколада - он придаст энергии.

10. Проверьте, правильно ли вы ответили на все вопросы, перед тем как сдать работу. Это последний секрет превосходно выполненной работы.

- ✓ На все ли вопросы ответили.
- ✓ Правильно ли вы пронумеровали ответы.
- ✓ Не оставили ли вы пустых мест, чтобы дописать ответ, который не смогли сразу вспомнить.
- ✓ Посмотрите, можно ли что-либо добавить к ответам.
- ✓ Проверьте правописание экзаменационной работы, на ее проверку оставьте 10-15 минут.

11. Сдав работу с ответами, выходите из аудитории и забудьте о ней. Все закончилось!

Не думайте о том, что вы написали, а чего нет. Не переживайте, иначе истощите свою психику. Это работает против вас, ведет к депрессии и отрицательно скажется на следующем экзамене.

Не переживайте, если что-то выполнили плохо. С этим уже ничего не поделаешь. Думайте о том, как лучше справиться со следующим экзаменом.

Какая уж тут красота ног!..

Если у вашей мамы или бабушки на ногах были шишки, можно сказать, что они будут и у вас. Поэтому, чтобы предупредить их появление, не ходите в неудобной обуви. Иначе пальцы на ногах постепенно будут смещаться и находить друг на друга.

- Считается, как только ребенок начал ходить, надо сразу обувать его в ортопедические сандалии с жестким задником и супинатором...

Ортопедическую обувь нужно надевать, если есть реальные проблемы со стопами, например, при плосковальгусной постановке стоп (свод стопы заваливается внутрь, ноги приобретают Х-образную форму). Причем, подбирается такая обувь индивидуально. А если нарушений нет, специально «заковывать» стопы ребенка в высокие берцы и жесткие сандалии с супинаторами не нужно.

Злоупотреблять лечебной обувью так же вредно, как пить таблетки без надобности. Кстати, у маленьких детей до 5 лет диагноз плоскостопие вообще не ставится, потому что стопа постоянно изменяется и с возрастом все приходит в норму.

- Тогда как выбирать обувь?

Детям рекомендуется покупать обувь, у которой подошва такая гибкая, что ее полностью можно свернуть. Она не ограничивает движения стопы. Чем больше работают мышцы стопы, тем правильнее она формируется. Почему у жителей Юго-Восточной Азии стопы, как правило, здоровые? Потому что они ходят в шлепках, а то и босиком. Пальцы стопы постоянно работают, пытаются захватить или нащупать поверхность, по которой ступают. Точно так же делают маленькие дети, только научившись ходить. Заметили? У них больше всего стирается обувь не на подошве, а с внутренней стороны, где пальцы. Но, подрастая, человек все чаще начинает ходить по асфальту и в обуви с жесткой подошвой, и «нащупывательная» функция стопы атрофируется, а мышцы, поддерживающие стопу, постепенно слабеют, сама стопа уплощается. Этот процесс можно затормозить, если носить обувь с небольшим супинатором. Чтобы избежать деформации стопы, выбирайте удобную обувь. Молодежь сейчас увлекается кроссовками, кедами, другой спортивной обувью. Значит, меньше будет больных артрозом и артритом.



Злоупотреблять лечебной обувью так же вредно, как пить таблетки без надобности.

Кстати, ходить по плитке намного полезнее, чем по ровному асфальту. Стопа вынуждена приспосабливаться к неровностям, поэтому в работу включаются дополнительные мышцы.

- А какая обувь самая вредная?

Высокий каблук «убивает» стопу полностью. Расплатой за красоту могут быть повреждения и травмы связок (из-за нестабильной опоры), артроз суставов пальцев ног и как следствие деформаций - боли в стопе. Высокие каблуки могут спровоцировать плоскостопие, а оно влечет за собой нарушение осанки, боли в спине, шее, даже головные боли.

Слишком узкая обувь приводит к образованию шишки-косточки на большом пальце ноги. Такие шишки, или по-научному халюс вальгус, чаще всего бывают у женщин в возрасте. Говорят, это передается по наследству. Если у вашей мамы или бабушки на ногах были шишки, можно сказать, что они будут и у вас. Поэтому, чтобы предупредить их появление, стоит обратиться к специалисту, который проведет обследование и назначит лечение. Если ситуацию запустить, продолжать ходить в неудобной обуви, например с узким носом или на очень высоком каблуке, пальцы на ногах постепенно будут смещаться и находить друг на друга. Какая уж тут красота ног! Когда уже произошла деформация, подобрать обувь, чтобы можно было просто передвигаться, большая проблема.

- Сейчас появились гелевые стельки, которые, якобы, принимают форму стопы...

Они хорошо амортизируют. Но, если вы проходите в день не более 10 километров, передвигаясь от дома до работы, тратить на них нет смысла. Лучше подобрать специальные вкладыши-подушечки в обувь и наклеить их на стельку под внутренний свод стопы и основание пальцев. Это не допустит развития поперечного и продольного плоскостопия, и ноги будут чувствовать себя гораздо комфортнее.

И. Григорьев, травматолог-ортопед, врач высшей категории.

Советы дачникам

✓ Когда копаете, не нагибайтесь, держите спину прямой. Для этого все инструменты должны иметь ручку правильной длины, лучше телескопическую, то есть, раздвижную.

✓ Пропалывайте грядки, стоя на четвереньках, опираясь на колени и руки. Так позвоночник разгружается. Используйте наколенники.

Грыжу диска лечу окопником

У нас в поселке живет бабушка-травница. Узнав о моей беде - межпозвонковой грыже, - она посоветовала приготовить мазь из окопника. Я вымыла 0,5 кг свежего сухого корня растения и, не очищая, несколько раз пропустила через мясорубку до кашицеобразного состояния. Растопила по отдельности на медленном огне 70 г сосновой смолы-живицы и 350 г свиного внутреннего жира. Затем в жир добавила окопник и держала на огне 40 минут, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Потом добавила живицу и варила еще 15 минут. В конце добавила 300 г водки, а через 10 минут погасила огонь. Получается однородная масса, которая остывает и превращается в мазь. Этой мазью можно лечить не только грыжи межпозвонковых дисков, но и больные суставы, и места переломов.

Н. Ворская.

С лопухом дружу давно

При болях в пояснице на чистую бумагу кладу свежий лист лопуха, а поверх него - еще один лист бумаги и проглаживаю утюгом. Бумагу убираю, а горячий лист прикладываю к пояснице и обвязываю теплым шерстяным платком. Делаю так каждый вечер перед сном, а утром компресс снимаю. После 7-10 таких процедур боли в спине исчезают.

И. Скандерова.

Вывихнули сустав? Залейте 3 ст. ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Используйте для компрессов на место вывиха.



Эти красно-фиолетовые крепыши не являются чемпионами по содержанию витаминов и минералов. Главное их достоинство в другом.

Редиской - по раку



В редисе мало калорий, практически нет ничего вредного и много противораковых веществ. Знаменитый резковатый вкус ему придает гликозинолаты, которые при измельчении редиски превращаются в мощное средство против рака. Еще такие вещества есть в капусте, хрене и горчице. Их активность против многих видов рака доказана, поэтому, все эти дары природы нужно обязательно включать в свой рацион. А чтобы редиска принесла больше пользы, ее лучше не резать кружочками, а тереть на терке и начинать есть через 15-20 минут. Именно этого времени достаточно, чтобы образовались полезные вещества. Но соблюдайте меру - не больше 200 г редиса в сутки. Противопоказан этот овощ при подагре, гастрите, язве в стадии обострения и гиперфункции щитовидной железы.

Добавив к редиске лук, укроп, листовую зелень и сметану, можно сделать салат еще полезнее. У лука полезны и верхки, и корешки. Сейчас время зеленых верхков - ешьте их каждый день. Настанет время корешков - будете питаться ими, и тоже лучше ежедневно. Добавляйте в салаты не меньше половины большой луковицы и ешьте их не реже 3 раз в неделю. Это мощная защита и для сосудов, и от рака, и «прививка» силы иммунитету.

Если болят суставы

При ревматизме ежедневно делайте компрессы. Нарежьте капустный лист, помните его, добавьте 1 чайн. ложку водки. Положите смесь в другой капустный лист, а потом приложите к колену. Забинтуйте, укутайте и держите компресс 2-3 часа.



От давления - кожура лимона

С помощью кожуры лимона можно нормализовать давление, а также отрегулировать содержание сахара в крови. Приготовьте отвар: 2 ст. ложки измельченной кожуры лимона залейте 2 стаканами воды, кипятите на слабом огне в закрытой посуде полчаса, на-

НА МОЛОКО АЛЛЕРГИЯ

Одни врачи говорят, что кисломолочные продукты - кефир, мацони, йогурты - при гастрите с повышенной кислотностью запрещены. Другие - что ряженку можно есть в неограниченном количестве. Третьи рекомендуют только молоко и немного сметаны. А мой доктор разрешает мне есть сметану и творог, но только в виде сырников и запеканок. У меня на молоко аллергия. А еще и гастрит с повышенной кислотностью. Так что мне можно из молочных продуктов, а что нельзя?

В. Симонян.

Можно ли пить кефир при аллергии на молоко и гастрите? У вас очень интересный случай. Аллергия на молоко обязывает вас заменить этот продукт на кисломолочные - кефир, сметану, йогурты, творог. Однако, риск развития сильной аллергической реакции сохраняется в любом случае. Дело в том, что при брожении молока лактоза превращается в молочную кислоту, но определенная ее часть остается в неизменном виде. Поэтому кисломолочные продукты тоже являются аллергеном для вашего организма. Естественно, все зависит от степени заболевания. Настоящим аллергикам нельзя не только экспериментировать с кисломолочными продуктами, но даже близко к ним подходить. Лишь некоторым без особых последствий можно пить тот же кефир. Все индивидуально. Обсуждать этот вопрос надо с лечащим врачом, ведь только он знает, насколько сильно и часто у вас появляется аллергия.



Можно ли употреблять кисломолочные продукты при гастрите с повышенной кислотностью? Тут важно знать, как сильно вы страдаете от гастрита и как часто он обостряется. Вообще при гастрите с повышенной кислотностью диетологи советуют сильно ограничить упо-

ребление в пищу кисломолочных продуктов. Если гастрит обостряется нечасто, то разрешаются очень редко не кислые кисломолочные продукты, в которых минимум молочной кислоты. Если у человека острая форма гастрита, то лучше не рисковать и полностью исключить из рациона кисломолочные продукты.

Даже стакан мацони может привести к сильному обострению заболевания.

Какой можно сделать вывод? При аллергии на молоко кисломолочные продукты надо употреблять с большой осторожностью, ведь в них все равно присутствует молочный аллерген. А при гастрите с повышенной кислотностью лучше вообще отказаться от кефира, мацони, йогуртов и прочей кисломолочной вкуснятины и заменить их на жирное молоко - козье, коровье или любое другое.

Экспериментировать не стоит. Разумеется, отказавшись от кисломолочных продуктов, придется поискать другой источник кальция. Сегодня в аптеках продают разные витаминно-минеральные комплексы, которые с лихвой восполняют недостаток этого минерала в организме. Какой конкретно препарат вам подойдет, подскажет гастроэнтеролог.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

стаивайте 10 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. А компрессами из свежих лимонных корок лечат экзему, себорею, грибковые и другие поражения кожи: корки прикладывают к больному месту внутренней стороной.



От шпор - медовая лепешка

Смешайте 1 чайн. ложку овсяной муки с 1 чайн. ложкой меда (получается небольшая лепешка). Большую ногу парьте в горячей воде 15 минут, затем насухо оботрите и приложите лепешку к пятке. Зафиксируйте бинтом, сверху - полиэтиленом и завяжите шерстяным шарфом. Компресс держите всю ночь. Лечитесь до выздоровления.

Весной не ходите с голым животом!

Весна – время обострения почечных заболеваний. Как позаботиться о здоровье почек, рассказывает уролог, врач высшей категории Е.Воронина.



- Сегодня диагноз острый пиелонефрит не редкость. Что может спровоцировать его?

- Заболеть пиелонефритом может любой, резко и внезапно, из-за переохлаждения или промочив ноги. И голые животы - такая молодежная мода - не способствуют здоровью почек. Пиелонефрит также может возникнуть после травмы и ударов по пояснице.

- Кроме того, что надо избегать переохлаждения и травм, какие можете еще дать советы?

- Люди, страдающие хроническим пиелонефритом, чтобы не случилось обострений, пьют отвары трав (в народе их называют почечными или мочегонными). Это почки и молодые листья березы, хвощ полевой, толокнянка (правда, она плохо переносится при желудочно-кишечных болезнях). Полезны петрушка, почечный чай, плоды можжевельника, корни стальника полевого, цветки бузины черной и василька синего, трава горца птичьего (спорыша), листья черной смородины, цветки и листья земляники.

- Долго ли можно принимать снадобье, приготовленное по народным рецептам?

- Как правило, врач назначает непрерывный прием трав в течение 1,5-2 месяцев 2-3 раза в год. То есть, больной около 2 месяцев пьет их и столько же отдыхает. При мочекаменной болезни, которая всегда сопровождается пиелонефритом, назначается практически постоянный прием почечных трав.

- Какая из мочегонных трав особенно эффективна?

- Из мочегонных трав самая лучшая - свежая пет-

рушка. Считаю ее мощным средством. Своих больных я учу так: возьмите пучок петрушки, промойте, положите в литровую банку и залейте доверху кипятком. Кипятить не надо - готовим настой, а не отвар. Когда петрушка настоится, получится снадобье бледно-зеленого цвета, не очень приятное на вкус, но чрезвычайно полезное. Пейте его по глотку в течение дня.

- Помогает ли такой настой при камнях в почках?

- Некоторые больные с помощью настоя петрушки выводят камни. Петрушка, обладает противовоспалительным, бактериостатическим и слабым мочегонным свойствами. Свежую петрушку можно купить круглый год, так что она всегда должна быть под рукой.

- Какую пищу надо употреблять для здоровья почек?

- Пища должна быть простой. Чем чаще на столе будут квашеная капуста и картошка, тем лучше. Вместо колбасы лучше съесть кусок отварного мяса. Для почек полезны сочные фрукты и овощи. Причем, лучше отечественные, не напичканные химией. Они содержат много полезной воды. Отдельно надо сказать об арбузах. Это мощнейшее мочегонное средство, защищающее от мочекаменной болезни, изгоняющее мелкие камни.

- Говорят, если почки не здоровы, надо пить только очищенную воду...

- Ее обязательно нужно пропускать через очиститель, чтобы избавиться от тяжелых металлов и хлора. И не забывать менять фильтры в очистителях. Почки и вся мочевыделительная систе-

ма связаны с водой. Они реагируют на ее состав. Полезно пить талую воду. Готовится она так: пропустите воду через фильтр, налейте в пластиковые бутылки и поставьте в морозильник. Когда вода превратится в лед, выньте бутылку из холодильника и пусть вода оттаяет. Из нее можно готовить чай или суп.

- Какие напитки могут навредить почкам?

- Не пейте газированные напитки, особенно с химическими красителями. Если видите ядовитозеленую жидкость, не берите. Некачественный алкоголь тоже бьет по почкам - он сильный яд. А вот хорошее вино не вредит здоровью, в том числе и почкам.

- Заболевания мочевыделительной системы могут передаваться наследству?

- Если в роду случались заболевания почек, то к своему здоровью надо относиться особенно внимательно.

- Какие ошибки чаще всего совершают пациенты?

- Очень поздно обращаются к доктору, когда болезнь уже на поздней стадии. Вытаскивать запущенных больных тяжело, а иногда и невозможно. Почки люди вспоминают в последнюю очередь, даже когда ноет поясница.

- Когда поясница болит из-за болезни почек, нужно ли ее прогревать?

- Область почек можно греть, только если нет температуры и обострения. А чтобы выяснить, нет ли обострения, надо идти к врачу и, как минимум, необходимо сдать анализы мочи, крови

и сделать УЗИ. Многие думают: болит поясница, значит, радикулит прихватил... И греют ее, натирают согревающими мазями, прикладывают горчичники... А что если болят почки? Их можно нагреть и до появления гноя. Особенно опасно, если боль в пояснице появилась впервые. Урологические больные знают, когда можно греться, а когда нельзя. Например, при почечной колике, когда нет обострения или воспалительного процесса, издавна применяют домашние прогревания.

- Какие именно прогревания помогают при почечной колике?

- Горячая ванна или, когда нет возможности ее принять, грелка. Любое тепло на область поясницы. Но при одном условии: если не повышена температура. Даже при невысокой температуре (37,1-37,2 градусов) греть почки нельзя!

- Что еще спасает от колики?

- Параллельно с тепловой процедурой надо принять спазмолитик, например метамизол натрия (2 таблетки), и запить 2 стаканами воды. И обязательно лечь (очень хорошо - в теплую ванну), максимально вытянув в горизонтальном положении поясничную область. В такой позе вытягиваются и распрямляются мочеточники. В результате улучшается отток мочи из почек, особенно если они опущены. Кроме того, при нефроптозе ноги должны быть приподняты.

Из мочегонных трав самая лучшая - свежая петрушка. Готовьте настой, а не отвар.

ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Для больных, перенесших инфаркт, по методике профессора Н. Пропастина. Она поможет не допустить повторного приступа.

Упражнения в постели

✓ Лежа на спине. Поднимите руки вверх, захватив спинку кровати. Подтянитесь, отводя голову назад (углубляясь в подушку), ноги выпрямите, носки оттяните. Выполните 5-6 раз.

✓ Сидя. Отводя руки назад, поднимая голову и выпрямляя спину, сведите лопатки. Выполните 5-6 раз.

Стоя

✓ Руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1-2 - поднимите руки вверх (через стороны или сцепленные в «замок» перед собой), приподнимитесь на носках, потянитесь; 3-4 - вернитесь в исходное положение. Выполните 4-5 раз.

✓ Одна рука вверх, другая - вниз. На каждый счет меняйте положение рук. Выполните 8-10 раз.

✓ Руки на поясе (можно одной рукой придерживать за спинку стула), ноги на ширине стопы. Махи ногой вперед-назад. Выполните 4-5 раз каждой ногой.

✓ Руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1-2 - наклон вперед; 3-4 - вернитесь в и. п. Выполните 8-10 раз. Наклон - выдох, выпрямление - вдох.

✓ Прямые руки перед грудью, ноги на ширине стопы. На каждый счет делайте рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками (можно с одновременным поворотом корпуса). Выполните 8-10 раз.

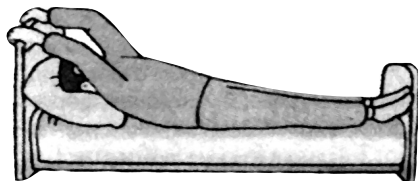
✓ Руки за головой, ноги вместе. На счет 1 - наклонитесь вправо, одновременно сделав выпад правой

ногой в ту же сторону (можно одновременно вытягивать руки вверх); 2 - вернитесь в исходное положение; 3 - наклонитесь влево, одновременно сделав выпад левой ногой в ту же сторону; 4 - вернитесь в и. п. Выполните по 4-5 раз в каждую сторону.

✓ Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Приседания. Темп произвольный. В момент приседания одна рука за головой, другая на поясе, при следующем приседании поменяйте положение рук. Выполните 8-10 раз.

✓ Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые вращения тазом (влево, вперед, вправо, назад). То же повторите в другую сторону. Выполните по 4-5 раз в каждую сторону.

После выполнения упражнений бег трусцой (на месте или по комнате) в течение 5-7 минут и спокойная ходьба.



SOS!

КАШЕЛЬ МОЖЕТ СПАСТИ СЕРДЕЧНИКА ВО ВРЕМЯ ТЯЖЕЛОГО ПРИСТУПА. ПОВЫШАЯ ДАВЛЕНИЕ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ, ОН ДЕЙСТВУЕТ КАК НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА И ПОЗВОЛЯЕТ ДОЖДАТЬСЯ ПРИЕЗДА СКОРОЙ. НУЖНО НАЧИНАТЬ С ОДНОГО ПОКАШЛИВАНИЯ В 2 СЕКУНДЫ И ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ ИХ ЧАСТОТУ.

Есть надо часто

1. Принимайте пищу каждые 3 часа, 5-6 раз в сутки, но объем съеденного должен уместиться на одной вашей ладони. Так организм будет сжигать гораздо больше калорий, чем когда вы едите 3 раза, испытывая голод между приемами пищи. Причем сгорает именно жир, а не мышечная масса.

2. Жидкости не должно быть больше (и не меньше) 2,5 л в сутки. Этот объем жидкости (лучше, если это будет питьевая вода) надо выпить как минимум за 4 часа до сна.

3. Не ешьте жареного!

4. Отправляясь в дальний путь или на работу, берите «ссобойки»! Перекус - кратчайший путь к трем подбородкам. Люди, которые следят за своей фигурой, вообще не принимают пищу вне дома, позволяя себе в кафе лишь чашечку кофе без сахара и молока или воду без газа.

5. Побольше спите. Во-первых, когда

человек - спит, он не ест. Во-вторых, именно во сне происходит эффективное усвоение того, что вы съели за день. За время здорового глубокого сна кожа подтянется, а морщинки разгладятся.






Г. Кашина, врач-диетолог.

Белая сирень от варикоза

Чтобы настойка обладала максимальным количеством полезных свойств, почки сирени для приготовления настойки нужно собирать в мае, листочки - в июне, а сами цветочки - в любой момент цветения, но обязательно в солнечный день. Для приготовления настойки 50 г сухих цветков сирени залейте 0,5 л водки. Емкость плотно укутайте и уберите на 10 дней в темное прохладное место для настаивания. Принимайте настойку по 20 капель 3 раза в день. Одновременно применяйте мазь: измельчите в ступке 3 ст. ложки сухих цветков сирени. Добавьте 3 ст. ложки вазелина (можно сливочного масла). Смесь настаивайте 40 минут и втирайте в больные вены.



Отдыхай!

	Гвоздь, забываемый в шпалы		Привада для рыб									1		
	Живопись на природе		Биение сердца на запястье	1		Тенистый сад в песках Сахары		Сырье вышивальщицы						
						Лесная глухомань		Мифический супергрек						
	Библиотечная мебель		Новозеландская птица		Сапожки башкирки									
	Кашпировский как целитель												Смешение земной коры	Столб, забитый бабой копра
				Глиняный декор керамики		Древний народ Джунгарии		Весенний корнеплод						
	Деньги в кошельке грузина	Сестра Гани Иволгина									Город в Швейцарии		Родной остров Зенона-стойка	
<p>☺ ☺ ☺ Жена говорит мужу: - Мы с тобой нигде не бываем! - Ладно, завтра пойду мусор выбрасывать, возьму с собой.</p> <p>☺ ☺ ☺ Мне подарили талисман, который притягивает деньги. Повесил его перед лобовым стеклом. На следующий день в меня въехала инкассаторская машина.</p>								Скотч с содовой	Шайка власть имущих					
			Древние перуанцы											
			Барс-покоритель вершин		Раздел биологии о тканях человека	Родина булата	2				Город в Индии		Союз двух стран	
					Мусульманский искуситель	Вшитая в переплет закладка		Музыка "Норд..."	Мертвец у славян	2		Пропеллер вертолета		
									Алкоголик					
	Кредит на жилье	Дезинфицирующая мазь		Блиц-кафе		Страна гаспачо и мандолин								
						Фамилия чеховского телеграфиста					Река в Австрии			
	Юбка в складку		Сведение счетов с жизнью	3		Граница между пашнями	Сушилка для снопов				Канал с "6 кадрами"			
					Бог, которого чтит в Египте						"Треп" в Сети	3		
	Ухнем всем оркестром!		Сын монарха											
					Буква кириллицы									
	Наскоро снятый чертеж		"Учительская" в вузе											



Глюк'оза: «ПРЕДЛОЖЕНИЕ МУЖУ СДЕЛАЛА САМА И НЕ ЖАЛЕЮ»

Самая «сахарная» певица Наталья Чистякова-Ионова (Глюк'оза) считает себя везучей. Еще бы! В 15 лет она ворвалась в мир шоу-бизнеса и сразу стала звездой. В 20 вышла замуж, а в 21 родила первого ребенка. В свои 30 певица имеет все, о чем можно только мечтать, но уверена: главное (и лучшее) у нее еще впереди.

- Говорят, что ты всегда очень откровенна с журналистами. Как за годы работы в шоу-бизнесе тебе удалось сохранить искренность?

- По другому я не могу. Думаю, что бывают ситуации, когда лучше держать эмоции при себе, скрывать недовольство. А я так и не научилась — притворяться не умею, да и не пытаюсь. Не хочу конфликтовать с собой.

- А по каким поводам ты с собой конфликтуешь?

- По гороскопу я Близнецы. С одной стороны, очень легкий, воздушный человек. А с другой — бесконечно анализирую свои поступки: что, как и почему сделала. Хотя раньше воспринимала все как есть, даже не задумывалась. Наверное, просто стала старше. Мне кажется, что тридцать лет — это не возраст для каких-то лихих решений.

Некогда уже дрова ломать. Пора брать на себя ответственность за то, что делаешь.

- Ты добилась всего, чего хотела?

- Я не строила никаких планов. Все происходило само собой. Вот, например, замуж вышла необдуманно. «Люблю, давай сыграем свадьбу!» Потом уже платье, гости, праздник. У меня теперь другое отношение к браку. Я понимаю: семья — самое дорогое, что у меня есть. Осознаю, как важно, что в столь юном возрасте я угадала с мужчиной, встретила того самого.

- Ты же вышла замуж в 20 лет. Как считаешь, ты была готова к браку?

- Вряд ли, потому что это был совершенно безбашенный поступок. Более того, я сама сделала мужу предложение.

- Как это случилось?

- Мы веселились на какой-то тусовке. И вдруг я ему заявляю: «Бери меня в жены! Лучше ты не найдешь». Я произнесла это с такой уверенностью, что Саша просто оторопел: «Что?!» Рядом сидел Михаил Шац. Чистяков ему говорит: «Миш, ты слышал, что она сказала? Предложила мне жениться на ней». Шац ответил: «Ни в коем случае!»

- Предположу, что после этой реплики твои отношения с Михаилом не сложились...

- Все в порядке! Мы втроем посмеялись. На следующий день я куда-то улетала, кажется, в Караганду. Прошло еще 2-3 недели, и вдруг Саша приходит с кольцом и говорит: «Я согласен». Позже он признался: «Я настолько не был готов жениться, что, наверное, никогда не сделал бы предложение». Ему приходилось переживать сложные расставания. Но я поразила его своей наглостью. Не зря считают, что она второе счастье. Сама до сих пор не понимаю, что тогда на меня нашло.

- Не жалеешь сейчас?

- Нет! Нам было классно вместе, и мы полюбили друг друга. Я уверена, что отношения должны строиться на любви. Иногда смотришь на людей, которые вместе десятки лет, как, например, мои родители, и думаешь: как им это удается? С другой стороны, я замужем десять лет. А по ощущениям, как будто недавно съехались, и хочется, чтобы все продолжалось.

- Честно говоря, я поражена историей с предложением. Ты поступила как настоящая феминистка.

- Почему? Я, кстати, никогда не была феминисткой. Мне кажется, что мужчина и женщина изначально не равны. В том смысле, что мы неодинаковые и созданы для разных вещей. И только вместе можем быть цельными. Конечно, существуют крутые женщины, которые отстаивают наши права. Я их очень уважаю и считаю, что здорово, что они есть. Но, на мой взгляд, в первую очередь они помогают тем девушкам, у кого нет мужчин, за которых некому заступиться. Все-таки сила женщины — в ее слабости и хитрости.

- Как ты проявляешь хитрость?

- Например, я поняла, что есть вещи, которые не стоит говорить мужу в лоб. Пусть верит, что сам принял решение. Мне же важен результат, а не быть правой любой ценой. Но я все равно считаю, что последнее слово должно оставаться за мужчиной. В нашей семье всегда так. Хотя я и сохраняю свою независимость. Я же не из тех женщин, которые полностью посвятили себя семье. Зарабатываю день-

ги и, если что, точно не пропаду. У меня есть козыри в рукаве, но я точно не буду этим бравировать.

- Разница в возрасте не мешает отношениям?

- Меня всегда интересовали мужчины постарше. Может быть, мне не хватало родительского тепла и заботы, ведь я с 13 лет ходила по кастингам, рано съехала от родителей и стала самостоятельной. В отношениях мне хотелось расслабиться, просто чувствовать себя девушкой, о которой заботятся.

- Твои родители рано отпустили тебя в свободное плавание. Есть ли что-то, чему они тебя научили и что ты хочешь передать своим детям?

- Родители мне всегда доверяли. Но не могу сказать, что наши отношения складывались просто. Они были очень молодыми. Сестру мама родила в 18, через 3 года меня. Конечно, ей еще хотелось гулять, работать. К тому же, это были 90-е, очень сложное время, которое я отлично помню. Вот у нас вроде как все имелось: ковры, хрусталь, сервиз. Вещи, которые тогда считались признаками благополучия. А потом они исчезли. Родители потеряли работу, пришлось что-то продать. Такой период, когда люди выживали и думали, что хорошо уже никогда не будет.

- Это время для всех было непростым...

- Да, и я рада, что теперь у меня есть возможность помогать родителям, показать им мир. Все-таки дети — лучшая инвестиция, я уверена. Мама и папа ведь для меня тоже старались. Помню, как мы сдали квартиру и получили 200 долларов. Я нашла актерские курсы, которые столько и стоили. Сказала маме. Она мне: «Что тебе в голову взбрело? Какая из тебя актриса? Нам это не по карману». Но отдала мне деньги. А нас обманули. Обещали, что снимут в кино, но никакого фильма не планировали. Мама сильно ругалась. Но я знаю, что она в меня верила.

- На экран ты все же потом попала. Ты везучая?

- Конечно! Я из породы счастливых. Моя жизнь — тому доказательство. И я это очень ценю. Одно знакомство с Максимом Фадеевым — огромная удача.

- Как вы встретились?

- Я снялась в картине «Триумф», а Макс писал для нее музыку. Но мы не общались, потому что ему дали готовый материал. Он признался потом: «Я тебя увидел и сразу придумал проект, буквально с первого взгляда». Мне позвонили, пригласили на кастинг. Я поехала, но думала, что речь идет о фильме. Захожу в офис, а там Фадеев. Я его сразу узнала, потому что любила песни Линды. Он общался со мной как со взрослой. Это меня поразило и подкупило. Я честно сказала,

что не умею петь, он обещал научить. Так мы и начали работать вместе.

- Я хорошо помню то время, когда вышли твои первые хиты «Ненавижу», «Невеста». Все обсуждали, кто скрывается за мультяшкой. Ты как-то ощущала шумиху?

- Думаю, что в силу юного возраста я тогда не могла адекватно оценить свой успех, поэтому мне хочется его сейчас повторить — уже взрослой.

- И как собираешься его добиваться?

- У меня сейчас насыщенное время. Я сыграла в кино и волнуясь на этот счет. Давно нигде не снималась, не чувствую себя достаточно уверенно. Это проект Мариуса Вайсберга, комедия, где мы работали с Сашей Реввой. Премьера летом, но название мы до сих пор не выбрали. Кроме того, с Максимом Фадеевым пробуем сочинять музыку. Меня иногда критикуют: раньше ты была дерзкая, а сейчас женственная, но уже не такая яркая. Мечтаю сделать что-то новое, совершенно другое. А еще меня интересуют тема бьюти. Я же веду блог.

- Скоро купальный сезон. Как к нему готовишься?

- Ничего особенного не делаю. Я стараюсь правильно питаться, несколько месяцев назад отказалась от мяса. Занимаюсь пилатесом, йогой и функциональными тренировками. Но иногда из-за графика нет сил и времени на спорт.

- Без каких косметических продуктов ты уже себя не представляешь?

- У меня очень много всего! Есть и дорогие, и бюджетные средства. Недавно я стала лицом линейки макияжа Faberlic SkyLine. Мне нравятся в ней блески для губ и карандаши. Но самое главное, что эта косметика гипоаллергенна. Я даже старшей дочке даю пользоваться — и все в порядке. Оттенки красивые. Когда снимали рекламу, привезли много косметики, я половину домой забрала. Не удержалась!

- Можно сказать, что ты девушка, у которой есть все. А чего тебе не хватает?

- Мне всего хватает, но было бы здорово умножить все на три! Количество детей, песен, фильмов, интересных встреч, романтических моментов с мужем. Я — счастливый человек! Конечно, у меня бывают сложные периоды, когда ничего не хочется. Но надо себя настраивать. Сейчас весна, и все играет новыми красками. А если пойдет дождь — какая разница?! Главное, меня дома ждут любимые люди, и у них все хорошо.





ПУТЬ К СЕБЕ

Мы выросли, многого добились, нас любят и ценят. Но почему-то, мы гораздо чаще думаем о своих поражениях и напрочь забываем о победах. Поллюбить себя, оказывается, очень трудно. Гораздо сложнее, чем других.

ЭТО НЕ ЛЮБОВЬ:

Откупиться от себя. Представьте себе ребенка, чьи вечно занятые родители постоянно дарят ему дорогие игрушки. Но **откупиться не получается**, малыш не чувствует себя счастливым даже в комнате, полной конструкторов и кукол. Так же и у взрослых. Подменив искреннее внимание к себе лихим шопингом и развлечениями, легко дойти до независимости и проделать дыру в бюджете, из-за которой вы еще будете чувствовать себя виноватой.

Запрет на боль. Популярный, но тоже неработающий метод принести в свою жизнь больше любви - **попытка избежать всего негативного.** Люди запрещают себе говорить и думать о плохом. Игнорируя негативные эмоции, мы лишаемся возможности избавиться от них. В один прекрасный день глубоко запрятанные переживания приводят к неконтролируемому нервным срывам. Какая уж тут любовь.

Выяснения отношений. У некоторых людей ни дня не проходит без

скандала на тему: «Как вы смеете нарушать мои границы и не уважать меня». Они считают, что так выглядит самоуважение, но на самом деле - это просто поиск врага. Тот, кто любит себя, не будет постоянно выяснять отношения с миром.

ДАРЫ ЛЮБВИ

Вот что обычно приходит к нам вместе с искренней любовью к себе:

Независимость. В первую очередь - от оценок окружающих. Это не значит, что человек становится равнодушным, но он точно не взлетает к небесам от небрежного комплимента и не падает в пропасть от резкого замечания. Просто он никогда не станет гоняться за теми, кто его не ценит, и годами терпеть дурное обращение.

Баланс. «Я очень терпеливая, все садятся мне на шею, но потом я взрываюсь и теряю друзей» - знакомая история? Тогда вам точно нужен курс «любви к себе»! Он научит вас не вваливать на себя тонну ненужных обязательств, не бо-

яться говорить «нет» и не мириться с тем, что вам неприятно. Вы легко откажетесь от утомительной встречи с троюродной тетей или от участия в бессмысленном корпоративном мероприятии. И, главное, вы перестанете терять тех, кто вам дорог.

Здоровье. Тело и разум находятся в сложной взаимосвязи. Если мы хорошо себя чувствуем, то и настроение, как правило, тоже отличное. Точно также и день, когда голову не забивают навязчивые мысли, идет на пользу телу. Любовь к себе уложит вас на диван, если нужно выспаться, и поднимет с него на прогулку или пробежку. Она научит вовремя замечать сигналы своего организма и решать физические проблемы, «не дожидаясь перитонита».

Любовь других. Человек, который себя действительно любит, привлекает тех, кто будет относиться к нему уважительно. Это касается всех сфер жизни: и любви, и дружбы, и, разумеется, работы. При прочих равных такого человека начальство всегда будет ценить больше.

ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ТРУДНО?

Что же мешает нам полюбить себя? Причин всего две.

- Чаще всего нелюбовь приходит к нам из детства и провоцируют ее родители. Причем сделать это с равным успехом могут и равнодушные и агрессивные, и бесконечно любящие и заботливые папа с мамой. Вам знакома фраза: «С твоим умом могла бы и первое место занять»? Если да, значит это ваша история. Родители, стремящиеся любой ценой сделать из ребенка «отличника», сами того не подозревая, приучают его к постоянному недовольству собой.

- Нелюбовь к себе может развиваться и благодаря нынешнему окружению. Вечно недовольный супруг, завистливая подруга, «токсичная» обстановка на работе... Отсутствие поддержки в тяжелый момент, будь то болезнь или увольнение, - все это может внушать, что вы неудачница. И действительно, за что такую любить?

Предположим, вы твердо реши-

Помните знаменитую «Молитву о покое»? «Господи, дай мне душевный покой, чтобы принять то, что я не могу изменить, дай мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого». Эти слова прекрасно описывают поведение человека, который действительно любит и принимает себя.

ли изменить ситуацию. Первое, что нужно сделать, - устранить с «пути к себе» все помехи!

Разбор по кусочкам. Коленки ничего, а локти не очень. Волосы хорошие, а нос великоват. Мы рассматриваем себя словно **картинку-пазл** и не видим свой цельный образ. Принимать себя надо безраздельно, именно так зарождается любовь.

Заикленность на плохом. Одно грубое слово способно испортить прекрасное настроение. Крошечное пятно на блузке - поколебать уверенность в себе, даже, если его никто не заметил. Людям свойственно тратить много энергии на обработку негативной информации. Скорее всего, в древности это спасало их от тысяч опасностей. Но сегодня приводит к тому, что мы не можем заснуть, 20 раз прокручивая в голове трудный разговор. Свою природу сложно изменить, но постараться уделять **больше внимания хорошему** и немного сдвинуть себя в сторону оптимизма - реально.

Перфекционизм. Неплохое вроде качество загоняет нас в ловушку: «Полюблю себя, когда...» Пробегу марафон, стану доктором наук, снова влезу в любимые джинсы. Но перфекционизм устроен так, что желанная цель всякий раз отодвигается все дальше и повода для любви так и не возникает.

Комплекс спасительницы. Не время любить себя, пока мир полон голодных и обездоленных людей. Вы бросаетесь спасать знакомых и незнакомых, жертвуя ради них очень многим. Фокус в том, что от ваших ограничений никому не станет лучше. Чем лучше вы будете относиться к себе, тем эффективнее сможете помочь другим. Наоборот это, увы, не работает.

ПРОКЛАДЫВАЕМ МАРШРУТ

Действовать нужно примерно так же, как если бы вы собирались полюбить кого-то другого.

Давай знакомиться. Вы потратили немало сил и времени на самодество по разным поводам (к

У многих из нас любовь к себе ассоциируется с чем-то дурным, как правило, это ощущение тоже родом из детства. Мы боимся, что, расслабившись, немедленно окажемся на диване с пачкой чипсов в руках (такое, кстати, тоже иногда полезно). А еще мы наверняка станем эгоистками, перестанем заботиться о детях и родителях и - о, ужас - наши мужья останутся без ужинов. Не волнуйтесь, ничего подобного не произойдет: любовь к себе как раз помогает выстроить здоровые отношения с близкими.

примеру, съели пачку чипсов, сидя на диете). Возможно, вы также пробовали собрать консилиум подруг, чтобы услышать: «Да ты королева! Никто тебя не достоин!» Все это крайности. Здоровая и крепкая самооценка находится где-то посередине. Чтобы установить ее на нужном уровне, необходимо узнать себя с хорошей стороны. Потратьте время на составление списка своих достоинств и достижений. Не нужно смеяться над собой и подбирать к каждому пункту «да, но...». Пунктов может быть совсем немного, главное, отметить те, что помогают вам ощутить комфорт и уверенность в себе.

Соприкоснемся рукавами. Постепенно переходим к более тесному общению с собой. Обычно главный предмет нашего недовольства - тело. Помочь «вернуться в себя» может физическая нагрузка: танцы, бег, борьба. Важно только, чтобы упражнения занимали тело и разум целиком, не оставляя времени, например, на селфи. Если по какой-то причине физические нагрузки вам недоступны, есть масса других вариантов. Курс массажа или водных процедур, медленные прогулки или медитация, упражнения на осознанность и развитие дыхания, пение и живопись и любое другое активное хобби - все это сближает разум и тело. Главное, заниматься ради удовольствия, а не результата.

Наконец, когда собственных сил не хватает, есть смысл обратиться за помощью. Путь к себе трудный, завести в тупик могут, например, трагические воспоминания, неразрешенные конфликты и любые другие переживания, которые вы не можете отпустить. Ищите психолога с хорошей репутацией, в отзывах о котором говорится что-то вроде: «Он бережно работает с травмой», «Всегда на стороне клиента».

Пора на свидание. Мы не призываем вас устраивать себе бурную личную жизнь (хотя и это может пригодиться). Речь идет о свидании с собой. Такую практику предлагает в своей книге «Путь художника» выдающийся эксперт по раскрытию творческих способностей Джулия Кэмерон. Она советует вспомнить, когда вы последний раз «эгоистично» тратили время только на себя. Ходили куда-то в одиночестве, не по делам, а ради собственного удовольствия. Подумайте, куда бы вам себя пригласить? Одним нужен торжественный выход в оперу, другим - полет в аэродинамической трубе, а третьим - прогулка в веселенном парке. Пусть такие «рандеву» будут короткими (скажем, час), но регулярными - хотя бы раз в неделю. В конце концов, свидание дома - с пиццей и новым фильмом - тоже считается, главное, чтобы вы устраивали его только для себя.

Вырастить себя. Если ваша любовь идет из детства, станьте мудрой бережной и любящей мамой для той маленькой девочки, что по-прежнему живет внутри вас. Хорошие родители нежны, заботливы, внимательны, готовы признавать свои ошибки и учиться новому. Понемногу практикуйте именно такое отношение к себе. Задумывайтесь о том, какой бы совет вам дала не ваша прекрасная, но, скорее всего, загруженная собственными проблемами мама, а воображаемые идеальные родители. Как бы они отнеслись к вашим чувствам? Что бы сказали о вашем окружении, привычках, тратах и неудачах? И помните об одном из самых важных качеств хороших мам и пап - они умеют вовремя отпускать детей на волю. Сейчас вам нужно провести какое-то время в уютном коконе приятия себя, но однажды вы внутренне повзрослеете, полюбите себя, и тогда придет пора вылететь наружу.

Конечно, мы знаем, что надо «просто полюбить себя». И, порой, утверждаем, что именно так и делаем. Но наши поступки прямо говорят об обратном.

КСТАТИ...

Иногда полюбить себя мешают очень простые вещи. Например, если вы не нравитесь себе на фото, скорее всего, это связано с психологическим «эффектом узнаваемости».

Наш разум больше любит то, что уже знает. Мы привыкли видеть себя в зеркальном отражении, а на снимках кажемся себе чуть другими (причина - в легкой асимметричности лиц и фигур). В результате сознание не понимает, что происходит, и сигнализирует: «Это не совсем я, поэтому мне не нравится!» Чтобы справиться с подобным эффектом можно либо: 1) чаще фотографироваться и постараться привыкнуть к себе «другой»; 2) установить программу, которая показывает фотографии зеркально. Многие производители телефонов и приложений уже просекли «фишку» и переворачивают кадр, не спрашивая пользователя.



КОНСУЭЛО ГОМЕС КАРРИЛЬО – АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

Антуан де Сент-Экзюпери родился 29 июня 1900 года в Лионе. Его отец был графом и происходил из древнего рыцарского рода. Когда Антуану не исполнилось и четырех лет, отец скончался, а воспитанием детей занялась мать, женщина образованная, тонкая и очаровательная. Сына она любила и называла его Королем-Солнце за светлые, кудрявые волосы и вздернутый курносый нос. Не любить мальчика было невозможно. Он рос застенчивым и добрым, ко всем проявлял заботу, часами наблюдал за животными и подолгу находился на природе. К семнадцати годам он стал крепким, высоким юношей, однако, в огромном, не по возрасту физически развитом молодом человеке, билось нежное, не познавшее огорчений сердце.

Антуан поступил в Школу изящных искусств в Париже, решив стать архитектором, но спустя четыре года, в 1921 году, его призвали в армию, где, попав на курсы пилотов, он всерьез увлекся авиацией. Ничего другого с тех пор для него не существовало, и даже женщины молодого пилота интересовали мало.

Лишь спустя четыре года, в 1925 году, Сент-Экзюпери встретил богатую девушку, Луизу де Вильморен, в которую так сильно влюбился, что сразу же предложил ей руку и сердце. Однако кокетка Луиза на предложение скромного молодого человека ответила неопределенностью, а спустя несколько месяцев, когда Антуан лежал в больнице после неудачного испытания нового самолета, и вовсе забыла о влюбленном поклоннике. Для чувствительного Сент-Экзюпери этот случай остался самой большой трагедией в жизни. Еще много лет он продолжал испытывать нежные чувства к Луизе, а та, всерьез считая его бездарным неудачником, лишь удивленно пожала плечами, когда узнала о писательской славе Антуана.

Став знаменитым писателем, Эк-

зюпери, к недоумению близких и друзей, неожиданно отправился в Африку. Глава авиакомпании «Лакоттер», в которой Антуан работал механиком, увидел способности молодого человека и решил назначить его директором аэропорта в Кар-Джубе. «Прежде чем писать, – разъяснял близким Сент-Экзюпери, – нужно жить». А жизнь для него заключалась в те дни только в самолетах, хотя творческую деятельность он не оставил даже в пустыне.

Сент-Экзюпери был удивительным человеком, не похожим на других. За курносый, вздернутый верху нос друзья называли его Звездочетом и шутили, что их друг смотрит только в небо. Антуан улыбался в ответ и продолжал любить людей трепетной, особой любовью. Он был так щедр, что, не задумываясь, тратил значительные суммы на друзей и отдавал им последнее, не требуя такого же отношения, если сам оставался без денег. Граф не умел лгать, лукавить и злопыхательствовать. «Ненависти можно положить конец не ненавистью, а только любовью», – убеждал окружающих Сент-Экзюпери. Рассказывали, что, обладая большим и добрым сердцем, Анту-

ан был слишком рассеян: он мог уснуть в ванне и затопить соседей снизу, вылетая на самолете, забывал закрыть дверь и приземлялся не на нужные полосы.

Но, вместе с тем, высокий, двухметровый француз нравился женщинам. Одни его считали красавцем, другие говорили, что Антуан обладал достаточно непривлекательной внешностью. Однако те и другие признавали, что он был обаятелен, а улыбка, то и дело появлявшаяся на его лице, делала его добрым и притягательным.

Пережив однажды неразделенную любовь, Антуан был осторожен с чувствами. Он искал женщину для серьезных отношений, желая создать с ней крепкую семью. «Я требую от женщины успокоить мою внутреннюю тревогу, – писал он своей матери, – вот поэтому женщина так и необходима мне. Вы не можете себе представить, мама, как тягостно одному, как чувствуешь свою молодость ничемной».

Такая женщина вскоре нашлась, и ею стала Консуэло Каррильо – вдова известного южноамериканского писателя Гомеса Каррильо.

Они познакомились в Буэнос-Айресе, однако, как именно произошла эта знаменательная встреча, точно неизвестно. Вокруг их первого знакомства ходило множество невероятных слухов. Однако, скорее всего, Сент-Экзюпери увидел Консуэло на одной из улиц, прогуливаясь по городу вместе со своим знакомым Бенжамином Кремье. Тот и представил будущих влюбленных друг другу, даже не предполагая, что навсегда соеди-

нил их судьбы. Спустя несколько месяцев французский летчик и его аргентинская знакомая были уже в Париже.

Иностранка была ветрена и непостоянна. Она искала приключений, не могла наслаждаться спокойствием и вносила в жизнь писателя постоянные истерики и выяснения отношений. Антуан, казалось, этого только и ждал.

Многие недолюбливали сумасбродную подругу писателя, однако то, что Консуэло была личностью неординарной и интересной, никто не отрицал. Она была начитанной, прекрасно разбиралась в литературе и музыке, учила персидский язык, была элегантна и умела держать себя в обществе. Когда эта миниатюрная женщина выходила в свет, то казалось, что среди собравшихся идет королева – гордая, самовлюбленная и слегка надменная. Вместе с тем, Консуэло не являлась красавицей: она была маленького роста, имела смуглую кожу и черты лица далеко не совершенной формы.

Однако, когда дочь русского писателя Александра Куприна Ксения встретила однажды с сеньорой Каррильо, та произвела на нее неизгладимое впечатление. Русская девушка так вспоминала о возлюбленной Сент-Экзюпери: «Она была очень маленькая, очень грациозная... с прелестными руками, изящными движениями... громадные, как звезды, черные глаза, очень выразительные, очень блестящие... она была очень интересным человеком. С громадной фантазией! Обаятельнее существо!.. Веселая, остроумная».

Консуэло Каррильо любила украсить события, рассказать невероятные истории, в которые сама, казалось, искренне верила, часто путая реальность с вымыслом. Она жила в своем особенном, созданном ею же мире, который для окружающих казался непонятным и сумасшедшим.

Куприна рассказывала, как однажды ночью в ее парижской квартире раздался телефонный звонок. Звонила взволнованная и рыдающая Каррильо, которая умоляла русскую знакомую приехать к ней и грозилась наложить на себя руки. Ксения, наспех одевшись, через весь город помчалась спасать жизнь попавшей в беду аргентинке. Та встретила ее у дверей бледная, заплаканная и одетая во все черное. Консуэло рассказала, что впервые встретила того, кого искала всю жизнь, – сильного, красивого, необыкновенного мужчину. «Она мне сказала, – вспоминала Куприна, – что... он спас ее от всего в жизни... горя, отчаяния, страха... И между ними началась большая любовь». Но возлюбленного якобы расстреляли

на ее глазах революционеры, а она не мыслила жизни без единственного любимого.

Ксению Александровну, которой тогда едва исполнилось девятнадцать лет, эта история потрясла так, что около недели она не отходила от знакомой ни на шаг, пытаясь ее утешить, и даже увезла ее в маленький домик под Парижем на берег красивейшего озера, где успокаивала Консуэло и убеждала, что жизнь еще не кончена. «Три дня и три ночи я то и дело бегала вытаскивать ее из озера, – рассказывала Куприна, – ночью она не давала мне спать своими отчаянными истериками, и я все боялась, что она либо вскроет себе вены, либо отравится...» И тут случилось то, что ни Ксения, ни общие знакомые, ни сама сеньора Каррильо не могли впоследствии объяснить. Консуэло получила телеграмму, и на ее лице вдруг появилась улыбка. Когда русская девушка спросила, в чем дело, та ответила, что ее, якобы погибший возлюбленный – ни кто иной, как французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери, который решил приехать и навестить их в загородном доме. Заметив недоумение на лице подруги, она добавила: «Понимаешь, я не хотела любить этого человека, я думала – он меня покинул, изменил... И вот я придумала, что он умер!». Оскорбленная Ксения Куприна поспешила покинуть сеньору Каррильо, которую назвала лгуньей и подлой обманщицей.

Однако, по словам Куприной, неуравновешенная иностранка внесла в жизнь Сент-Экзюпери «поэзию, фантазию, легкость». Вместе с тем, она признавалась, что находиться долго с Консуэло было невозможно. Та была настолько утомительной, что после общения с ней хотелось лишь спокойствия и тишины.

Антуан, казалось, не мог находиться без любимой ни минуты. Однажды он посадил ее на свой самолет и взлетел в небо над городом, где настоятельно попросил поцеловать его и пригрозил бросить их самолет в реку, если Консуэло откажется. Та, ничуть не испугавшись, подарила писателю лишь дружеский поцелуй, а через несколько дней он написал возлюбленной восторженное письмо со словами: «С Вашего разрешения – Ваш супруг».

Они поженились спустя несколько месяцев после встречи в Аргентине, весной 1931 года. Свадьба состоялась во Франции и была торжественной, а для пожилой графини де Сент-Экзюпери церемония женитьбы сына приобретала и вовсе важный смысл. Однако Консуэло, давась от смеха, потешалась над разыгранным спектаклем. Ей даже удалось убедить в нелепости всей церемонии влюбленного жениха, который, взяв за руку невесту, под

конец венчания сбежал с ней из церкви.

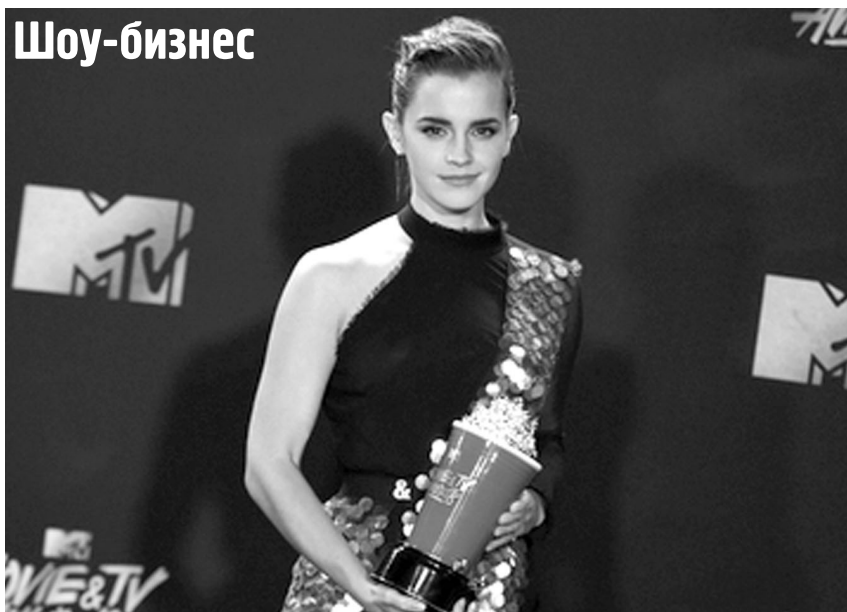
Сначала молодожены жили довольно счастливо. Антуан терпел многочисленные выходки жены, а та требовала от супруга постоянного внимания и восхищения. Если ей что-то не нравилось, она предпочитала выяснять отношения кулаками, битьем посуды и громкими истериками. Успокоить в те минуты ее ничто не могло. Иногда она уходила из дома и бродила по ночным барам, пока не успокаивалась и не возвращалась обратно. Об их скандалах знал весь город, а Консуэло и не думала скрывать своего недовольства мужем. Нередко она его обзывала, рассказывала о нем весьма нелестные истории, которые придумывала сама же, а потом признавалась всем, что слишком его любит, чтобы навсегда уйти от супруга и поселиться отдельно. Иногда мадам де Сент-Экзюпери казалась окружающим совершенно безумной. Так, она не стеснялась приходить на званые приемы в лыжном костюме, иногда проводила весь вечер под столом, а один раз при всех кидалась тарелками в мужа. Тот оставался на редкость невозмутимым и ловил посуду, улыбаясь в ответ.

В 1943 году вышла самая знаменитая книга Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц». Прототипом главной героини Розы явилась его любимая Консуэло. Теперь это произведение знает весь мир, оно переведено на 100 языков и является одним из самых издаваемых на планете.

Сент-Экзюпери посчитал своим долгом воевать против Гитлера. Многие друзья полагают, что к этому его вынудила несчастная семейная жизнь, подорванное здоровье и желание погибнуть, сражаясь с врагами. 31 июля 1944 года самолет Антуана вылетел с военной базы, однако в положенное время назад не вернулся. Ни самолета, ни тела летчика обнаружить тогда не удалось. Самого доброго писателя на земле не стало. Многие в этом винили невоздержанную Консуэло, которая довела супруга до полного отчаяния.

Какой бы ветреной, сумасшедшей или эгоистичной не считали возлюбленную великого писателя, он лучше знал, кем была она на самом деле и почему до конца жизни он любил ее так же преданно и самозабвенно, как и в первый день их удивительной и непонятной истории любви. «Любовь – единственная страсть, которая оплачивается той же монетой, какую сама чеканит», – сказал однажды Сент-Экзюпери.

В 2004 году в средиземном море были обнаружены и удостоверены с помощью сложнейшей экспертизы обломки самолета, в котором Антуан де Сент-Экзюпери совершил свой последний полет.



ЭММА УОТСОН ПОБЕДИЛА В НОМИНАЦИИ MTV «ЛУЧШИЙ АКТЕР»

Британская актриса Эмма Уотсон, исполнившая главную роль в фильме-мюзикле «Красавица и чудовище», выиграла в гендерно-нейтральной номинации на звание лучшего актера кино по версии телеканала MTV.

«Думаю, что эта награда досталась мне из-за Белль и того, что она собой олицетворяет. Жители поселка в нашей сказке хотели заставить Белль думать, что мир намного меньше того, который она себе представляла, что в нем гораздо меньше возможностей для нее. Я люблю играть тех, кто не обращает внимание на подобные слова», — отметила актриса.

С этого года телеканал отказался от разделения номинаций на

мужские и женские. Соперниками Уотсон были австралиец Хью Джекман («Логан») и шотландец Джеймс Макэвой («Сплит»).

Отмечается, что кинокартину режиссера Билла Кондона «Красавица и чудовище» признали также фильмом года.

26-я церемония вручения премии MTV в области кино и телевидения (MTV Movie & TV Awards) прошла в Лос-Анджелесе 7 мая. Награда существует с 1992 года. Победителей различных категорий выбирают путем голосования интернет-пользователей на сайте MTV. Мероприятие, как правило, обставляется в юмористическом ключе и пародирует премию «Оскар».

НАЗВАНЫ САМЫЕ БОГАТЫЕ РЭПЕРЫ 2017 ГОДА

Журнал Forbes опубликовал список самых богатых рэперов по состоянию на 2017 год.

Первое место занял хип-хоп-исполнитель Шон Комбс, известный под псевдонимом Diddy. Его состояние составляет 820 миллионов долларов и, по мнению экспертов, в ближайшее время достигнет миллиарда.

Конкуренцию ему составляет Джей-Зи (Jay-Z) с 810 миллионами долларов, занявший второе место. Отмечается, что стоимость его музыкального сервиса Tidal увеличилась более чем в 10 раз с момента приобретения несколько лет назад.



Тройку лидеров завершает Доктор Дре (Dr. Dre), чье состояние оценивается в 740 миллионов долларов. В пятерку также вошли рэперы Брайн Уильямс, известный как Birdman (110 миллионов долларов), и канадец Дрейк (90 миллионов).

Комбс возглавляет рейтинг богатейших рэперов с 2015 года.

СТИВЕН ТАЙЛЕР СТАЛ ДЕДОМ УЖЕ В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ

69-летний рокер Стивен Тайлер, солист группы Aerosmith, имеет все основания гордиться своими дочками — благодаря их стараниям у него появился уже четвертый внук. Его мамой стала 28-летняя Мия, модель и младшая сестра гораздо более известной дочери музыканта — Лив Тайлер.

Мия и ее законный супруг Дэн Хэйлен стали счастливыми родителями в первый раз. Мальчика, которого родила Мия, назвали Экстоном. «Моя семья, наконец-то, пополнилась. У меня просто нет слов, чтобы выразить, насколько я счастлива!» — написала молодая мамочка. И выложила фотографию деда Стивена с малышом на руках. «Это самый счастливый день в моей жизни...» — подписала она под снимком.

Что же касается сестры Мии — Лив, старшей дочери Тайлера, то она родила своего младшего ребенка



летом прошлого года. Появившуюся на свет девочку, отцом которой стал бойфренд актрисы — Дэвид Гарднер, назвали Лулой. Между прочим, крестным отцом новорожденной стал не кто-нибудь, а Дэвид Бекхэм, приятель Гарднера. Малышка стала уже вторым ребенком Дэвида и Лив: за полтора года до рождения дочки, у

них появился сын Сэйлор. А старшего внука Стивена Тайлера Лив родила от своего бывшего мужа Ройстона Лэнгдона, с которым она развелась в 2008-м году после пятилетнего брака. «То, что я стала матерью, оказалось событием более волнующим и прекрасным, чем я могла себе представить в самых смелых моих фантазиях. То, что у меня появились дети, совершенно изменило мое отношение к жизни и помогло мне лучше понять моих собственных родителей!» — заявила в свое время Лив.

Напомним, что Лив долгое время не подозревала, что она — дочка Стивена. Ее мать, которая рассталась с Тайлером еще до рождения дочери, сказала ей, что ее отец — другой музыкант, Тодд Рандгерн, ставший впоследствии ее отцом. Правду о том, кто на самом деле является ее родителем, она узнала только когда ей исполнилось уже 9 лет...

Ваш любимый сканворд

									Выкрики под овации	Модная шубка Сироп по сути		Комбайн Сад-цветок
Крутяц. сушиака Паяска хлопцев		Рос. бегунья Холст	Герман- ское племя		Порода кошек		Жилка, нерв (устар.)		Укр. блюдо Самогон			
					Маска- рад Акопян- сын				Сорт яблок			
'Плая- да', поэт Взятое взаимы							Надел в шесть соток					
				Строе- вая музыка					Дышит в спину приме			
Река					Обезья- на со шнобе- лем	Приют Шайка отпетых					"Лун- ная...", Бетховен	Река в Росарио
				Амери- канец Свое- нравный				Похож на винт	Имя Де- рибаса Шкура теленка			
Голос Кабалье	"Аты-... шли солдаты"		Инъек- ция Примат					Грабли по своей сути				
					Густой сок					Дорога сквозь лес		Овсяная мука
	Колонна Огонь	Пионер Сибири "Слуга", реж.						Орудие для рытья ям				
					Драма де Виньи							
	Паника на бирже											
	...Агасси Роман Сана		Зачаток груздя									
					Серно- бык							
Куй железо, ...горячо	На ноге петуха Настоят.- хатолик							Прото- кол Нога барсука		Свящ. Собор Дорожн. пробка		
					Оттиск Ретро- сумка						Все плохое	Всевида- щее...
	"...и Изольда"								"Наси- лие" над замком			
							Дымка					
	Канал для нечистот		Храни- лище товара							В нем бабочка рожда- ется		

Мужская шляпа



После замужества не стало подруг

После того, как вышла замуж, не чувствую необходимости дальше общаться с подругами. Созваниваемся редко, почти не видимся. Нормально ли это? Советовалась с мужем - говорит, что ему все равно, есть ли у меня подруги или нет...

Ольга.

Нередко мужчины говорят, что им вообще нет дела до того, есть ли у жены подруги. На самом деле они лукавят. В большинстве семей женщина не только хранительница домашнего очага. Она отвечает за прием гостей, за поддержание отношений с родственниками. Для мужчины важно, чтобы супруга была радушной хозяйкой. С этой ролью вряд ли справится нелюдимая бабышня, у которой даже подруг нет. Однако, чаще бывает по-другому: сначала у женщины есть подруги, но после свадьбы отношения с ними постепенно сходят на нет. Некото-

рые опасаются, что супруг будет недоволен, если мать семейства станет уделять приятельницам много времени. Другие не доверяют, опасаются, что каждая из них может увести мужа. На самом деле прекращать общение с подругами не стоит. Это не принесет ничего хорошего. Дружба может стать отдушиной для семейной дамы. Не каждый муж готов полностью погрузиться в интересы жены, ему бывает некогда и не до того. А с подругой можно поговорить по душам и вволю посплетничать.

О. Антонюк, психолог.

На четвертом десятке лицо уже не то. Поплыло, и нос поехал куда-то. Старая перечница...

Я сдуру покрасила брови. Причем, у косметолога, к которой хожу уже много лет. Мой муж вообще никогда в упор не замечает никаких изменений на моем лице, а тут даже при свете ночника выдал: «Ты больше не крась их. Ты с ними прямо такая взрослая, намного старше выглядишь». Хотя я от природы брюнетка и брови у меня темные, никакого особенного контраста не получилось. Но идея оказалась неудачной.

А вообще я заметила: на четвертой десятке лицо уже не то. Смотрю на прошлогодние фото, где мне тридцать, я там свежая и юная. А сейчас как по щелчку: лицо поплыло, нос удлинился и поехал куда-то вниз. На улице со мной пе-

рестали знакомиться юнцы, и, прежде чем что-то купить, я уже сто раз подумаю, не будет ли это нелепо смотреться на мне. А раньше все отлично садилось, что ни день - все к лицу. Хотя и сейчас фигура практически не изменилась. Но поменялось какое-то внутреннее самоощущение. Раньше усилием воли можно было приказать себе перестать превращаться в тетку, собраться и помолодеть. А теперь хоть обприказывайся - гляжу в зеркало и вижу тетку. Молодежные вещи выглядят глупо, а в глазах тяжесть. Старая перечница, хотя фигура и неплохая. Ведь все равно видно, что не девочка.

Инга.

Обезболивающее с хореографическим уклоном

Стояла я как-то в очереди в аптеке. Передо мной женщина пыталась не просто купить лекарства, а заодно подробно проконсультироваться: какие препараты при ее болезни лучше принимать, чем их можно заменить и как они повлияют на другие органы. Видимо, перепутала аптеку с поликлиникой. Но всех добила ее фраза: «И еще дайте мне какое-нибудь обезболивающее с хореографическим уклоном». У девушки-провизора глаза от удивления округлились. «С каким уклоном вам обезболивающее надо?» - «С хореографическим. Вы что, плохо слышите?» - гордо ответила дама. И пояснила: «Дочь у меня хореографией занимается, спина у нее часто болит. Вот от этого мне что-нибудь и нужно».

Ирина В.

Была бы сытая, может, промолчала бы

Был у нас на работе мужчина, который без спроса брал чужую еду - ту, что приносили сотрудники себе на обед. Почему-то весь коллектив молчал, и я тоже, пока не села на диету, а этот коллега не съел полбанки моей кабачковой икры. Я голодная как зверь, не ела почти месяц. Знаю, что в рабочем холодильнике у меня стоит икра и больше никакой еды нет. Открываю дверцу, а там пусто. Была бы сытая, может, промолчала бы, но тут пропала единственная еда на целый день. Да я с утра только о ней и мечтала! Орала так, что все чуть со стульев не попадали. Это был последний раз, когда коллега лазил по холодильнику, пожирая чужое.

Ирина.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Жизненный успех мужчины зависит от того, насколько тепло к нему относились в детстве. Например, от того, насколько мальчики в детстве были привязаны к мамам, напрямую зависит их финансовое благополучие. Те, кого у нас называют маменькиными сынками, зарабатывают на 87 тысяч долларов в год больше, чем мужчины, к которым мамы были в детстве не столь внимательны. Ребята, у которых не было особо нежных отношений с мамой в детстве, в старости гораздо чаще страдают от старческого слабоумия. Этот вывод - результат 75-летних исследований британских ученых.

Заморозят – будут жить?

В мире сейчас заморожено 370 человек и не менее 200 животных. Спустя время их попытаются оживить.

Профессору психологии Калифорнийского университета Джеймсу Хайраму Бедфорду шел 74-й год. Он страдал от рака почек с метастазами в легких. И согласился на предложение бесплатно заморозить его тело. Заморозили его 12 января 1967 года, спустя несколько часов после смерти. Чтобы оживить в будущем, когда медицина научится лечить рак. В 1991 году тело переместили из запаянной капсулы в новый криостат. Провели анализы. Они подтвердили: состояния тела не изменилось; признаков разложения нет.

Две крупные компании действуют в США. Третья по величине – российская компания «Крио-Рус». Недавно здесь заморозили уже 52-го пациента. Первый российский криопациент – Лидия Федоренко, 79-летняя учительница математики из Петербурга. Ее жизнь закончилась в сентябре 2005 года. Лидия Ивановна просила своего внука сохранить ее с помощью крионики, и ее воля была исполнена. Основное хранилище для людей

располагается в Сергиевом Посаде. Тела, головы помещены в специальные сосуды с жидким азотом, где температура минус 196 градусов. Для животных отдельное хранилище. Там уже 20 замороженных собак, кошек и даже одна шиншилла.

Сколько стоит крионирование? Тело человека полностью – 36 тысяч долларов. Голова или мозг – 12 тысяч. Все зависит от размера «пациента». Кошка – 10 тысяч долларов, а здоровенный Лабрадор – как человек, 36 тысяч долларов.

Замораживать людей стремятся в, так называемой, серой зоне, между жизнью и окончательной, биологической смертью. С юридической точки зрения – умерших. Однако, врачи могут зафиксировать смерть мозга, хотя «местами» человек еще жив. Клетки не начали разлагаться и не произошли необратимые изменения в организме.

Но заморозить тело – одно. А как будут оживлять замороженного после смерти? Ведь острые кристаллики льда разрушают сосу-

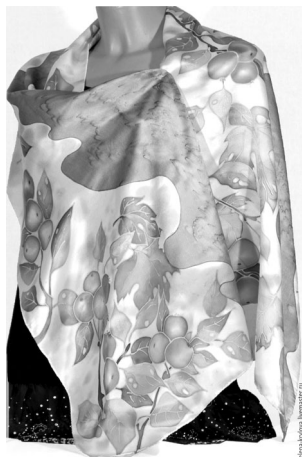


Процедуру заморозки своего тела оплатили уже несколько сотен человек. Но желающих гораздо больше, список насчитывает 1250 человек.

ды. И пока невозможно провести разморозку. Но лет через 30-50, вероятно, это будет возможно. К концу нынешнего века – наверняка, считают ученые. Уже сейчас научились выращивать кожу, мочевой пузырь человека из клеток. Через несколько десятилетий будут массово выращивать органы. Большие перспективы имеет печатание органов с помощью 3D принтеров. С оживлением мозга сложнее. Здесь вся надежда на нанотехнологии и нанороботов.

Подруга сняла с шеи шарф и подарила мне

Несколько лет назад я крепко повздорила с подругой. Долгое время мы с ней не разговаривали. Недавно встретились, посидели в кафе, посмеялись над старыми обидами. Расставаясь, подруга сняла с шеи свой шелковый платок и подарила мне. Вещь мне очень понравилась. Но каждый раз, когда ношу ее, настроение портится, все валится из рук. Я задума-



лась: неужели шарф подарен со злым умыслом? Стала искать информацию и вот что узнала. Шарфики, украшения, платья с чужого плеча долго хранят в себе мысли, чувства, эмоции прежних хозяев. И это плохо для нового владельца.

Я решила не выбрасывать подарок. Постирала шарфик в воде, добавив в нее две ложки соли. Затем зажгла церковную свечку и провела ею над вещью, приговаривая: «Плохое, уйди, хорошее, приди». Побрызгала святой водой. Сейчас шарфик ношу с удовольствием. А можно подарок окурить дымом церковной свечи и трижды произнести: «Да уйдет все, что недоброго пожаловано. Недобрый глаз, недоброе слово, недобрые мысли не коснутся души и тела моего». Если же никаких изменений к лучшему не произойдет, избавьтесь от вещи любым способом.

И. Капралова.

Душа открыта перед объективом

Сейчас стало модным фотографировать себя в зеркалах. Так ли безобидно это занятие?

В каждом зеркале человек выглядит по-разному. Какие-то мелкие моменты постоянно меняются. В одних мы себе нравимся, в других наша фигура становится пышнее, морщинки виднее... Причина в том, что каждое зеркало уникально. Не зря же с момента изобретения зеркала его необычными свойствами интересовались маги, колдуны и волшебники. Они ставили на них мощнейшие заклинания, которые исполнялись в полной мере. Считается, что зеркала обладают магической силой, которая отражает не только внешность человека, но и его душу, характер. Они сохраняют в себе энергетику людей, их мечты, желания, мысли. А ведь помыслы у людей разные: кто-то радуется жизни, любит окружающих, а кто-то хранит в себе мрачные мысли, вынашивает планы мести, обиды и злобу. Поэтому, стоит опасаться старинных зеркал, которые уже пропитались

энергией неизвестных людей. По этой же причине лучше не смотреться в зеркало в общественном месте.

Фотоаппарат, как и зеркало, сохраняет не только внешнее изображение, но и душу, улыбку, грусть, мимику, жесты. Душа перед фотоаппаратом открыта. А если в это время смотреться в зеркало и фотографироваться, открытость останется на фото. Это может сделать человека уязвимым перед тем, кто увидит фотографию. Кроме того, к положительной энергии на фотографии может добавиться гремучая смесь самых разных чувств и эмоций людей, которых это зеркало повидало на своем веку. Даже домашнее зеркало когда-то видело мастеров, которые его изготовили, потом – людей в магазинах, на складах. Через сделанный снимок плохая энергия может попасть к вам в душу.



ТАК ХОРОШО, ЧТО ПЛОХО

Оказывается, вывести ребенка (да и взрослого) из равновесия могут не только неприятные события, но и вполне радостные происшествия. Психологи называют такие реакции «позитивной травмой».

ДОБРО И ЗЛО

Удивительно, но наша нервная система одинаковым образом реагирует и на грустные, и на радостные события. Она испытывает стресс. При этом, в трудной ситуации человеку принято помогать и сочувствовать, а вот как вести себя с тем, кто, по идее, должен испытывать огромную радость, а на самом деле почему-то грустит, - большой вопрос. Внезапное позитивное переживание может здорово затормозить (и испортить) жизнь каждого из нас, забрав все эмоциональные ресурсы. В детстве и негативная, и позитивная травмы могут стать очень полезным опытом для дальнейшей жизни, но только в случае их адекватного проживания. Дело в том, что на переработку действительно важного события нашей психике нужен, как минимум, год, и важно, чтобы это время у каждого из нас

было. Особенно это касается детей.

В ЕГО МИРЕ

Взрослый человек, благодаря наработанным годами способам психологической защиты, справляется с таким состоянием легче. Ребенок же больше подвержен резким эмоциональным скачкам. Он может стать замкнутым, начать плакать по любому поводу, поменять свои интересы или потерять их вовсе. Подобные признаки - повод для беспокойства. Если детку достиг большой успех - блестяще сданные экзамены, выигрыш общероссийской географической олимпиады, победа на соревнованиях, поступление в лучшую школу города, - родителям надо быть предельно внимательными к нему. Дело в том, что ребенок может превратить это событие в мерило собственной успешности. Проблема в

том, что большие удачи случаются довольно редко, а «вера в себя» уже скакнула до небес. Теперь ей постоянно требуется подпитка, а взять ее просто неоткуда. В результате, самооценка резко падает, ребенок стремительно разочаровывается в своих, еще вчера гигантских возможностях и, попросту, не понимает, что делать дальше.

ПОМОГАЕМ РАСКРЫТЬСЯ

В такой ситуации нужно постараться сделать все, чтобы он поговорил с вами о своих переживаниях. Но для того, чтобы это произошло, действовать надо постепенно и аккуратно. Спрашивайте его мнение по разным поводам, пытайтесь угадывать чувства, которые он испытывает. Дежурным «как дела» тут не отделаешься. На подобные «пустые» фразы у наших детей есть такой же формальный и неинформативный ответ - «нормально».

Если видите, что на самом деле ребенок подавлен или, наоборот, возбужден и слишком весел, а разговор не клеится, спрашивайте прямо. Что он думает о случившемся радостном событии, не слишком ли нервничает и не нужна ли помощь (варианты помощи предлагаете вы). При этом не сдвигайте сурово брови и не злоупотребляйте драматическими интонациями. Спокойно поболтайте с ребенком за ужином или во время совместной прогулки.

ГОТОВЫ КО ВСЕМУ

Если родители знают, что в жизни ребенка скоро произойдет серьезное изменение - плохое или хорошее, - есть смысл поговорить заранее. Вы не можете спрогнозировать его реакцию на то или иное происшествие. То, что взрослым кажется огромным достижением, ребенок может оценить совершенно иначе («я победил на олимпиаде, и теперь мама заставит меня еще больше заниматься математикой»). Поэтому так важно рассказывать детям и о своих ожиданиях, так ничто не омрачит им вкус победы. Предупрежден, значит вооружен.

ЧУВСТВО ЛОКТА

Очень важно дать ребенку эмоциональную опору. В ситуации травмы категорически нельзя недооценивать происходящее и называть

Умение родителей без надругавая говорить о сложных жизненных ситуациях может успокоить детей и сильно облегчить им переживания.

ПОЗИТИВНАЯ ТРАВМА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ...

- **Отсутствием поддержки.** Мало кому придет в голову подбодрить ребенка после огромного успеха.

- **Отсутствием «законного права» на грусть и страх.** Когда с человеком любого возраста случается нечто плохое, негативные эмоции воспринимаются как норма. В обратной ситуации окружающие реагируют на его переживания с недоумением и пренебрежением.

- **Полной растерянностью.** Эмоции хлещут, а связать их в общем-то не с чем. Ребенок (и взрослый) не понимает, откуда взялись боль, отчаяние и паника?

«Что же ты не радуешься?» - плохая формулировка. Лучше спросить: «А что ты сейчас чувствуешь?»



ПРИМЕРЫ:

- **Получил то, о чем очень долго мечтал. И страшно разочаровался.** Неоправданные ожидания могут «сбить с ног» даже опытного взрослого. Ребенок же думает примерно так: «мечты разбились, усилия напрасны, жизнь уже не будет прежней».

- **Стал знаменитым.** На ребят, которые становятся известными на всю страну, может обрушиться критика взрослых, зависть ровесников и неадекватные поклонники. Кроме того, публичность требует постоянной концентрации, и дети нередко оказываются к ней не готовы.

- **Поступил в крутую гимназию.** Вырос уровень требований, перестал быть лучшим, друзья остались в другой школе - причин для переживаний немало.

ребенка «нытиком» или «капризулей». Обязательно поговорите с учителями в школе, они ведь тоже не понимают, что происходит с их учеником. Здорово, если среди родственников или друзей семьи у ребенка есть «доверенное лицо» - взрослый человек, с которым он делится тем, что по разным причинам не хочет рассказывать родителям. Не обижайтесь, что он откровенничает не с вами: во-первых, это сейчас неважно, а во-вторых, детка совершенно точно не виноват. Налаживать «буксующие контакты» вы будете потом, а сейчас перед вами другие задачи. Продолжайте как ни в чем не бывало предлагать свою помощь. Не получается вербальное общение - поставьте ситуацию «на паузу», но не «закрывайте» двери поддержки. Активно задействуйте тактильность. Обнимайте, гладьте по голове, отряхивайте несуществующие пылинки с его одежды - такие нехитрые движения дают ребенку почувствовать, что он не один, и возвращают уверенность в том, что все рано или поздно наладится.

Детский психолог Максим Прохоров.



ЛЮДИ И ЗВЕРИ

Почему кошки так любят коробки? Для мелкого одиночного хищника - а именно они были предками домашних кошек - любая емкость небольшого размера представляет интерес. В ней может находиться добыча, но главное - ее можно использовать как безопасное укрытие для сна, отдыха, устройства логова для котят. А также как скрытый наблюдательный пункт или место засады. Картонные коробки и деревянные ящики привлекают кошек еще и потому, что в них тепло.

ЦВЕТЫ - ОБЕРЕГИ

Каждое растение обладает сильной энергетикой, и люди издавна использовали эту силу.

- Наши предки изготавливали обережную кубышку-травницу из зверобоя, тысячелистника, мяты и душицы и давали играть с ней детям. А еще ставили возле кровати больного для скорейшего выздоровления.

- Лилия охраняет хозяев от дурного глаза и зла. Приносит в семью изобилие, радость и гармонию, а одиноким помогает встретить свою половину. У славян лилия была женским оберегом, ее изображение часто использовалось в вышивках.

- Подсолнух сажали рядом с домом. Считается, что растущий на клумбе солнечный цветок защитит дом и его хозяев от разочарования, зависти и злословия. Чтобы и зимой растение служило оберегом, цветок подсолнечника высушивали и хранили в доме.



- Мальва помогает сохранить теплые отношения в семье. Для этого льняные мешочки с растением раскладывали по дому.



Что сказать любовнице мужа?

Милая «Подруга»! Мне позвонила женщина и представилась возлюбленной моего мужа. Я опешила и бросила трубку. С супругом боюсь на эту тему говорить. Как мне быть?

ПОДРУГА: Вас можно понять. Сейчас вы в шоке, недоумении и растерянности. Дайте себе немного времени, чтобы эмоции улеглись и вы могли действовать на трезвую голову.

Прежде всего, не рубите с плеча. Спросите у мужа, что за барышня вам звонила. Внимательно посмотрите на его реакцию. Смутится ли он или искренне не поймет, о чем идет речь? Только выслушав его, есть смысл что-либо предпринимать.

Если ответ будет в духе «я не знаю, кто это такая, сумасшедшая, наверно», можете немного расслабиться. При этом не переставайте быть начеку. Если вам так будет спокойнее, попросите мужа

лично позвонить по номеру «любовницы» и прояснить ситуацию. Его отказ должен вас насторожить. Продолжайте наблюдать за его поведением некоторое время.

Его ответ - понурый взгляд и признание в походе налево? Посмотрите, под каким соусом он подает эту информацию. Просит прощения и разрешения вернуться? В этом случае решать вам. Некоторые психологи убеждены, что в семейной жизни должно быть место прощению и милосердию. Однако, прежде всего слушайте свое сердце. А вот если суженый признался в походе налево и готов уйти к своей новой любви, не держите его, не унижайтесь. Сохраните собственное достоинство.

Дарья К.

Среди работодателей - одни жулики!

Милая «Подруга»! Последние несколько месяцев я нахожусь в поисках работы. Но почему-то каждый работодатель, попадающий на моем пути, оказывается жуликом! Или это я такая наивная?

ПОДРУГА: Рената, я могу предположить, что звезды над вами сложились так, что в течение нескольких месяцев вам попадают исключительно неблагонадежные начальники. Но на вашем месте я бы также задумалась над вопросом: что лично я могу сделать, чтобы меня больше не обманывали?

Хороший работодатель, а тем более менеджер по персоналу, - это, в первую очередь, хороший психолог. Он сразу замечает все комплексы, изъяны, ложь и слабые стороны пришедшего на собеседование человека. Как нужно

себя вести, чтобы выглядеть привлекательным сотрудником?

Для начала будьте уверены в себе и собственных профессиональных качествах. «Я - хороший специалист», - вот какой посыл должен исходить от вас. Не нервничайте, ведите себя спокойно и размеренно. Расскажите о своих умениях, преимуществах, талантах. Уточните вопрос про обязанности, загруженность, зарплату, перспективу роста. Пусть работодатель увидит в вас компетентного, заинтересованного человека, а не простушку, которую легко обвести вокруг пальца.

Рената П.

Нарушают личное пространство

Милая «Подруга»! У меня есть знакомый, который во время разговора подходит слишком близко. Мне это неприятно. Как ему об этом сказать, чтобы не обидеть?

Ольга Комарова.

ПОДРУГА: Для начала осознайте, что у вас есть полное право иметь собственное личное пространство и самостоятельно определять его границы. Для любого человека это вопрос комфорта и безопасности. И нет ничего предосудительного в том, чтобы указать на это знакомому, который пересек допустимую черту. Это можно сделать двумя способами. Первый - самый доступный - разговор. Иногда достаточно одной фразы вроде «Извини, не мог бы ты отсечь подальше? Мне неудобно, когда мы сидим так близко друг к другу». Говорите с улыбкой, корректно, без выражения отвращения или неприязни на лице.

В некоторых случаях достаточно просто отсестать или отойти от человека, чтобы он понял, что нарушил ваши границы. Можно попробовать поставить между вами стул или сесть по разные стороны стола.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ У ВРАЧЕЙ НЕРАЗБОРЧИВЫЙ ПОЧЕРК?

Разобрать назначения некоторых врачей практически невозможно. Причина тому - их непонятный почерк. Однако, этому есть объяснение.

Говорят, врачи не пишут, а стенографируют. Их мысли движутся с гораздо большей скоростью, нежели рука, которая их записывает. Пока врач пишет диагноз, в его голове уже идет круговорот: что назначить, в какой дозе, надолго ли и т.д. В этот момент меньше всего доктор концентрируется на письме.

Также неразборчивый врачебный почерк часто связывают с профессиональной деформацией. Считается, чем более крупный и понятный почерк, тем более открытый человек. Доктора же стараются закрываться от проблем пациентов, не переносить их на себя, не впускать эмоции. Иначе они просто не смогут им помочь. Их отрешенность просматривается на бумаге - в виде закорючек, больше похожих на кардиограмму, чем на слова.

Когда поиски единственного и неповторимого закончены, казалось бы, можно успокоиться. Но не тут-то было! Теперь настал черед бояться его потерять.

Человеческая жизнь - сплошная неопределенность. Даже имея крепкие отношения, в любой момент можно их потерять. И что же теперь, каждый день жить в страхе?

ПРИВЫЧКА БОЯТЬСЯ

С древних времен женщина была зависима от мужчины. Он обеспечивал ее едой, отвечал за безопасность, давал кров. Естественно, у нее были причины бояться, что он бросит - без него ведь не выживешь! Некоторые психологи считают, что именно с тех времен у женщин и остался первобытный страх потерять мужчину как добычика, кормильца, покровителя. И это не смотря на то, что в современном мире многие представительницы слабого пола сильнее любого мужчины - по крайней мере, морально.

Замечено, что страх потерять возлюбленного часто тревожит тех, кто, в принципе, привык бояться. Мнительные, ранимые, чувствительные натуры переживают из-за детей, родителей, кредитов, работы и ненадежных друзей. Мужчина, который в любую минуту может их покинуть, - просто еще один пункт в этом списке. И в этой ситуации важно поработать с собственным психологическим состоянием и внутренним миром, прежде чем заводить какие-либо отношения.

ЧТО С САМООЦЕНКОЙ?

Еще одна существенная причина цепляться за мужчину - неуверенность в себе. Многих женщин преследует страх: «Что если на меня больше никто не обратит внимания?» или же «Что я буду делать, когда этот прекрасный мужчина уйдет от меня?»

Стоп! С таким взглядом на мир и на себя счастливой не станешь. Есть два самых главных заблуждения большинства женщин. Первое - мужчин мало, а нормальных, тем более, так что лучше держаться за того, который есть сейчас. Второе - я недостойна хорошего мужчины. Как только женщина отбросит оба заблуждения и расправит плечи, жить ей станет легче.

Дама, зацикленная на одном избраннике, многое теряет. Она неадекватно воспринимает окружающий мир. Для нее он сужен до одного человека - ее возлюбленного. Мужчина, в свою очередь, перестает видеть достоинства женщины, которая рядом, потому, что она сама их в себе не видит.



Я БОЮСЬ, ЧТО ОН МЕНЯ БРОСИТ...

Самооценка поддается коррективке. Иногда это происходит проще, иногда сложнее, но результат всегда есть. Можно пройти специальные курсы, изучить литературу по психологии, пообщаться с подругами, которые по-настоящему счастливы в личной жизни. Изучив опыт извне, важно пересмотреть свои взгляды. Потому, что только поставив на первое место себя, женщина сможет оказаться на первой позиции и у мужчины.

ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

Зачастую, за боязнью потерять возлюбленного кроются другие страхи. Имеет смысл задать себе вопрос «Почему я боюсь потерять мужчину?» Вариантов может быть несколько.

Прошлый негативный опыт. Может, однажды вас уже бросали и теперь вы боитесь повторения пройденного? Понять можно, но и вы осознайте: не избавившись от этого страха, вам будет сложно двигаться дальше. С ним надо работать - самостоятельно или в связке с психологом. А главное - понять, что старая страница вашей жизни позади, пора забыть о ней и начать все заново.

Отсутствие любви. Если женщина не чувствует, что ее любят, если она не слышит слов любви, у нее появляются сомнения и страхи. Лучше как можно быстрее выяснить вопрос со взаимностью чувств. И если это игра в одни ворота, ее лучше прекратить.

Отсутствие доверия. Когда между возлюбленными нет доверия, страх потери обязательно по-

явится. Учитесь разговаривать друг с другом, слышать друг друга, вставать на позицию другого человека и мысленно отпускать его, не держась около себя постоянно.

ЖЕНЩИНА, ОТ КОТОРОЙ НЕ УЙДУТ

Интернет пестрит запросами «что делать, чтобы мужчина никогда не бросил». Неужели действительно есть какой-то секрет, спросите вы. Да, есть! Мужчина никогда не бросит женщину, которая искренне и самозабвенно себя любит. Внимание: речь не идет об эгоцентризме! Важно правильно понять эту формулировку. Женщина, любящая себя, не зациклена на мужчине. У нее есть своя собственная жизнь, со своими интересами и увлечениями. Она все время чем-то занята, у нее горят глаза, в ее расписании практически нет свободного места. Своему мужчине она дает свободу - в пределах разумного, конечно же. Она отпускает его на волю и дает ему право самому осуществлять выбор. Поверьте, однажды он обязательно поймет, что ему куда более комфортно рядом с любимой, чем в одиночестве или с друзьями.

Для такой женщины ее мужчина - всегда герой и всегда на первом месте. Его авторитет бесспорен. Ему не приходится искать любовь, ласку, признание и уважение на стороне, потому, что все это он находит в собственной семье.

Станьте такой женщиной, превратитесь в лучшую версию себя, и у мужчины никогда не возникнет мысли о том, чтобы вас бросить.



(Продолжение, начало в 29-51-21)

Новое здание редакции расположено в районе, где Элли никогда не бывала. Раньше он представлял собой скопище заброшенных складских помещений и не самых приятных забегаловок, где продают еду навынос. Элли скорее предпочла бы умереть с голоду, чем поесть в таком заведении. Но теперь все это снесли подчистую, и на смену перенаселенным улицам пришли просторные, современные площади, металлические тумбы, странные бизнес-центры, со многих из которых еще не сняли строительные леса.

Перед предстоящим в понедельник переездом руководство устроило их отделу ознакомительную экскурсию по новому месту работы — столы, компьютеры, телефонные системы. Элли вместе с коллегами проходит по всем отделам, а молодой человек с папкой и бюджетом с надписью «Координатор трансфера» рассказывает им о производственных подразделениях, информационных узлах и расположении туалетов. Переходя из одного зала в другой, Элли наблюдает за тем, насколько по-разному реагируют ее коллеги: народ помоложе просто в восторге, им нравится минималистичный дизайн офиса. Мелисса здесь уже не первый раз, поэтому, если ей кажется, что молодой человек упустил какую-то важную деталь, она время от времени добавляет что-нибудь от себя.

— Да, тут не спрячешься, — ухмыляется Руперт, оглядывая огромное, без единой перегородки пространство.

С ним сложно не согласиться: кабинет Мелиссы в юго-западном углу целиком сделан из стекла. Оттуда виден весь находящийся в ее ведении «информационный узел». Больше ни у кого в их отделе нет своего кабинета. Многим ее коллегам это придется не по нраву.

— А вот и ваши рабочие места! — провозглашает молодой человек.

Оказывается, что все журналисты будут сидеть за одним огромным столом овальной формы, из центра кото-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

рого расплзается множество проводов, подключенных к компьютерам с плоским монитором.

— А где чье место? — спрашивает один из журналистов.

— Я еще не до конца составила список, — взглянув в бумаги, отвечает Мелисса, — некоторые места пока что не распределены. Но Руперт будет сидеть здесь, Арианна — вон там, Тим — рядом с тем креслом, Эдвина...

Происходящее напоминает Элли урок физкультуры в школе, когда капитаны должны набрать команду для игры в волейбол и каждый с облегчением вздыхает, услышав свою фамилию. Но вот почти все места распределены, а ее имя так и не прозвучало.

— Мелисса... — набравшись храбрости, начинает она. — А я где буду сидеть?

— Некоторым придется меняться, — отвечает Мелисса, показывая на другой стол. — Все же не обязательно, чтобы в распоряжении каждого было отдельное рабочее место, — чеканит она, не глядя Элли в глаза.

— То есть, ты хочешь сказать, что у меня не будет своего места за столом? — уточняет Элли, инстинктивно поджимая пальцы ног.

— Нет, я хочу сказать, что некоторым придется пользоваться одним рабочим терминалом.

— Но я же на работе каждый день. Не понимаю, как это будет выглядеть на практике, — не унимается Элли. На самом деле стоило отвести Мелиссу в сторону и тихо спросить, почему Арианне, которая работает в редакции всего месяц, полагается отдельное место, а ей нет. При этом говорить надо абсолютно спокойно, а еще лучше — просто промолчать. — Я что, единственная, кому...

— Как я уже сказала, Элли, некоторые места пока что не распределены. Тебе всегда найдется где поработать. Итак, переходим в отдел новостей. Они переезжают в один день с нами, — продолжает Мелисса, давая Элли понять, что разговор окончен.

Итак, ее рейтинг упал ниже плинтуса, понимает Элли. Арианна косится на нее, но тут же отводит взгляд, а Элли притворяется, что читает несуществующее сообщение на мобильном.

Теперь библиотека не будет находиться под землей. Новый Центр информационных ресурсов располагается на втором этаже в атриуме, уставленном горшками с огромными, подзорно экзотическими растениями. В середине этого тропического буйства находится стойка, за которой мрачный главный библиотекарь тихо разговаривает с куда более молодым подчиненным. Элли разглядывает стеллажи, аккуратно разделенные на зоны цифровых и печатных информационных носителей. Все надписи в новом офисе напечатаны строчными буквами. Заместитель главного редактора наверняка язву зарабатывает от расстройств.

Помещение разительно отличается от пыльных катакомб старого архива, в лабиринте которых неопытный новичок может легко потеряться, где пахнет типографской краской, думает Элли с легкой ностальгией.

Она не совсем понимает, зачем пришла сюда. Просто ей очень нужно увидеться с Рори: попросить у него прощения, ну или просто пожаловаться на то, как поступила с ней Мелисса. Он один из немногих, с кем она может этим поделиться.

И тут главный библиотекарь замечает ее присутствие.

— Простите, если помешала, — машет ему рукой Элли, — я просто зашла посмотреть, как тут у вас.

— Если вы ищете Рори, то он в старом здании, — с улыбкой отвечает он.

— Спасибо, — вежливо благодарит Элли и отчаянно пытается сообразить, что бы такого сказать хорошего, чтобы и библиотекарь на нее в очередной раз не обиделся. — А здесь здорово! Вы отлично поработали.

— Почти закончили, — улыбается он. Когда главный библиотекарь улыбается, он выглядит куда моложе и не таким уставшим. Элли вдруг замечает в его лице то, чего не видела раньше: облегчение и какую-то доброту. Надо же, вот ведь как можно ошибиться в человеке!

— Я могу вам чем-нибудь помочь? — спрашивает он.

— Да нет, спасибо, я просто...

— Ну ладно, в общем, он в старом здании, — улыбается библиотекарь.

— Спасибо. Не буду вам мешать, у вас еще столько работы, — прощается Элли и перед уходом берет со стойки отскерокопированное руководство по пользованию библиотекой, аккуратно складывает его и кладет в сумочку.

Остаток дня Элли проводит за столом, который скоро демонтируют и раз за разом набирает имя Энтони О'Хара в поисковике. Каждый раз система выдает ей огромное количество совпадений, и она поражается тому, сколько людей с этим именем существует или существовало на свете. Вот семнадцатилетний Энтони О'Хара в социальной сети, давно погибший Энтони О'Хара, похороненный в Пенсильвании, — его родословной посвятил монографию какой-то любитель генеалогии. Один работает физиком в Южной Африке, другой пишет книги в жанре фэнтези и издает их за свой счет, третий стал жертвой нападения хулиганов в пабе в Суонси. На всякий случай Элли просматривает все профили, проверяя возраст.

Мобильный издает характерный звук — новое сообщение. От Джона, с неожиданным для себя самой разочарованием отмечает она.

— Пора на собрание, — говорит секретарша Мелиссы, проходя мимо ее стола.

— Да-да, я иду, — отвечает Элли, но секретарша останавливается и внима-

тельно смотрит на нее. — Уже иду.

Элли быстро читает сообщение:

Прости, не мог долго разговаривать вчера. Просто хочу, чтобы ты знала, как я по тебе скучаю. С нетерпением жду встречи.

Цел. Д.

Она перечитывает его несколько раз, тщательно анализируя каждое предложение, чтобы убедиться в том, что в очередной раз не выдает желаемое за действительное. Но нет, черным по белому: Просто хочу, чтобы ты знала, как я по тебе скучаю.

Элли собирает бумаги и с пылающим лицом входит в кабинет прямо перед Рупертом — приходит на собрание последней нехорошо. Мало того, что в новом здании у нее единственной не будет своего стола, так еще и тут можно без стула остаться.

Элли молча слушает разбор статей на ближайшие дни, о том, как продвигается работа. Она уже и думать забыла, какое унижение пережила утром, даже несмотря на то, что Арианне удалось выцарапать интервью у известной актрисы, которая ведет отшельнический образ жизни и отказывается общаться с прессой. В голове у Элли звучат лишь одни слова, неожиданно свалившиеся с небес: Просто хочу, чтобы ты знала, как я по тебе скучаю.

Как это понимать? Она не смеет надеяться, что ее заветное желание может исполниться. Образ загорелой красавицы-жены в откровенном бикини померк. Фантомная вешушчатая рука уже не натирает ее кремом, а сжимает кулак в бессильной ярости, так что аж костяшки пальцев белеют. Элли представляет, как Джон весь отпуск ссорится с женой, а ведь это их последняя попытка спасти брак. Он устал и рассержен, на самом деле ему приятно получить от Элли сообщение, хоть он и просит больше не писать ему.

Надеясь пока не на что, пытается успокоить себя она. Возможно, это всего лишь минутная слабость: за отпуск супруги всегда успевают надоесть друг другу. Может, Джон просто хочет убедиться, что она преданно ждет его возвращения. Но как она ни старается, верить хочется в первую версию событий.

— Элли? Как продвигается статья про любовные письма?

О боже! Элли нервно перебирает бумаги и уверенным голосом отвечает:

— У меня значительно прибавилось материала. Я нашла адресатку и встретилась с ней. Думаю, материала хватит на приличную статью.

— Отлично, — хвалит ее Мелисса, слегка приподняв бровь.

— Но... я не уверена, в каком объеме стоит использовать материал... Это очень интимная история, — неуверенно добавляет Элли.

— Они оба живы?

— Нет, он погиб. По крайней мере, она так думает.

— Тогда измени ее имя, в чем проблема? Ты же пишешь об истории, о которой женщина давно и думать забыла.

— О нет! — протестует Элли, пытаясь правильно подобрать слова. — Вообще-то, она помнит эти письма, практически, наизусть. Думаю, их лучше использовать в качестве материала для

анализа языка любви: как изменились любовные послания за последние сорок лет.

— То есть, ты предлагаешь не публиковать оригиналы?

— Да, — с облегчением отвечает Элли, окончательно понимая, что ей не хочется делать письма Дженнифер достоянием общественности. Она представляет себе, как та сидит на диване и оживленно рассказывает ей историю, о которой до этого не говорила никому. Зачем же заставлять ее страдать еще больше? — Я хочу сказать, что могла бы найти еще примеры.

— Ко вторнику?

— Ну, есть ведь книги на эту тему, подборки...

— Ты что, хочешь, чтобы мы опубликовали уже напечатанный материал?!

В кабинете воцаряется мертвая тишина. Такое впечатление, что Элли и Мелиссу Бекингем окружает ядовитый пузырь, оболочка которого вот-вот прорвется. Да, теперь что бы я ни предложила, ей все равно не понравится, думает Элли.

— За время, потраченное тобой на эту статью, большинство журналистов успевают выдать три статьи по две тысячи слов, — выговаривает ей Мелисса, постукивая по столу карандашом. — Мне нужна эта статья, Элли, — добавляет она ледяным тоном. — Просто напиши текст, оставь адресатку безымянной, и она, скорее всего, никогда не узнает, о чьих письмах идет речь. Судя по количеству потраченного тобой времени, должен получиться настоящий шедевр! — сияя белоснежной улыбкой, предназначенной остальным присутствующим, добавляет она. — Хорошо, идем дальше: где список для раздела «Здоровье»?

Уходя с работы, Элли видит, как Рори останавливается перекинуться парой слов с охранником Рональдом, а потом быстро сбегает по лестнице и направляется в сторону метро.

На улице идет дождь, а у него только рюкзак за спиной, и поэтому он наклоняет голову.

— Привет! — говорит она, догоняя его.

— Привет, — отвечает он, мельком взглянув в ее сторону, но даже не замедляя шага.

— Слушай, не хочешь зайти в паб ненадолго? — предлагает она, когда они доходят до подземного перехода.

— Нет, занят.

— А ты куда так торопишься? — спрашивает Элли, перекрикивая громовой топот пассажиров, толпящихся в переходе с отличной акустикой.

— В новое здание, — отвечает Рори, протискиваясь мимо желающих попасть в метро.

— Ничего себе! А не много ли ты работаешь? — дразнит его Элли, а толпа несет ее с такой скоростью, что она почти не касается ногами пола.

— Нет. Просто надо помочь боссу закончить кое-что, а то он уже на пределе.

— А я его сегодня видела, — сообщает Элли. — Он хорошо со мной разговаривал, — добавляет она, не дождавись никакой реакции.

— Ну да, он вообще хороший человек.

Элли старается держаться рядом с ним до самых турникетов. Рори отходит немного в сторону чтобы не мешать спешащим к эскалатору людям.

— Так забавно, видишь человека каждый день и даже понятия не имеешь...

— Послушай, Элли, что тебе от меня нужно?

Она нервно прикусывает губу. Спешащие в метро люди обходят их с двух сторон, некоторые что-то бормочут о том, зачем стоять посреди зала.

— Просто хотела извиниться... за вчерашнее утро, — стряхивая капли воды с волос, произносит она.

— Все в порядке.

— А вот и нет. Слушай, то, что произошло, не имеет к тебе никакого отношения. Ты правда мне нравишься. Просто я...

— Знаешь что, Элли? Мне все равно. Все в порядке, давай просто забудем об этом, и все, — перебивает он, направляясь к турникетам.

Элли спешит следом. В какой-то момент Рори чуть оборачивается, и она видит, какое у него выражение лица. Ужас, просто кошмар!

Она встает за ним на эскалаторе и разглядывает капельки воды, блестящие на его сером шарфе, с трудом сдерживаясь, чтобы не смахнуть их.

— Рори, мне правда очень жаль...

— Он женат, да? — холодно взглянув на нее, спрашивает он.

— Что?

— Твой друг. Судя по тому, что он сказал, наверняка.

— Не надо так на меня смотреть.

— Как — так?

— Я же не виновата, что в него влюбилась. Я не собиралась.

— Чуть! — с циничным смешком заявляет Рори, когда они сходят с эскалатора. — Ты сделала выбор. Мы все делаем выбор, — добавляет он, ускоряя шаг, и теперь Элли приходится бежать, чтобы не отстать.

— Разве тебя никогда не захватывали чувства, которые сильнее тебя? — Конечно захватывали, — глядя ей в глаза, отвечает Рори. — Но если я понимал, что причину кому-то боль, если поддамся своим желаниям, то всегда отходил в сторону.

— Да ты у нас просто святой! — с пылающим лицом восклицает она.

— Нет, но и тебя жертвой обстоятельств не назовешь. Рискну предположить, что ты знала, что он женат, и все равно решила попытать счастья. У тебя была возможность отказать.

— Все было совсем не так.

— Ну конечно. «Это было сильнее нас», да? — язвительно добавляет он. — Похоже, эти письма повлияли на тебя больше, чем тебе кажется.

— Поздравляю, Мистер Практичность. Молодец, научился включать и выключать эмоции, как воду в ванной. Да, я позволила себе поддаться искушению, доволен? Да, я поступила аморально. Неблагодарно? Судя по твоей реакции, разумеется. Но на какое-то время я ощутила настоящее волшебство, и не переживай — до сих пор за это расплачиваюсь!

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения



**Фигаро здесь,
Фигаро там...**

Вечно юный бог ума и общения с крылатыми сандалиями на ногах, с легкостью дающий советы и ничего не принимающий близко к сердцу - Меркурий, несомненно, многое передал своим подопечным - Близнецам.

Всегда говори «да»!

Близнецы испытывают постоянную потребность в новой информации. Они стремятся объять необъятное, жаждут быть в курсе всех событий, и оттого им никогда не сидится на месте. Не случайно металлом этого зодиакального созвездия является самый подвижный «элемент» - ртуть. От присущей Близнецам торпливости голова может пойти кругом! Окружающие, взбудораженные их неутомностью, забывают обо всем на свете, но зато уж точно не скучают. Любопытные и непосредственные Близнецы часто выступают в роли заводил и подталкивают других принять участие в интересных, а порой и рискованных мероприятиях. Причем, Близнецы настолько убедительны, что отказаться от их неординарных предложений получается далеко не у всех. Вы тоже стали «жертвой» их обаяния? Тогда вам крупно повезло! Впоследствии вы не раз вспомните, как весело провела время.

Победители по жизни

«Дети Меркурия», Близне-

цы - блестящие интеллектуалы! При желании или необходимости они поддержат любую беседу, благодаря чему без труда найдут общий язык с совершенно разными людьми. Обычно у Близнецов впечатляющий круг знакомств, причем со всеми, кого знают, они ладят одинаково хорошо. Умение заводить полезные связи значительно облегчает Близнецам жизнь. Впрочем, они не впадают в уныние, если сталкиваются с неожиданными препятствиями или неприятностями. Близнецы предприимчивые, оптимистичные и сообразительные, потому выйдут победителями из тех ситуаций, которые другим показались бы безнадежными.

Со скоростью света

Близнецам непросто определиться с профессией: будучи личностями разносторонними, они могут одинаково успешно реализовать себя в совершенно разных областях. Чтобы прекратить муки выбора, они зачастую трудятся сразу в нескольких организациях либо совмещают несколько должностей в одной компании. Сколько бы заданий

им ни поручали, они в любом случае справятся. Если Близнецы - не начальник, а подчиненный, то упрекнуть его кое в чем все же можно. В бесцеремонном поведении и нарушении дисциплины! Им вообще не нравится соблюдать правила и следовать строгому дресс-коду. Руководителей-Близнецов отличает повышенная общительность. Они могут часами беседовать с подчиненными, причем, не только о работе, но и о вещах, совершенно посторонних. В сотрудниках они ценят креативность, энтузиазм и высокие интеллектуальные способности. А вот консервативных и медлительных работников не жалуют. Меркурий, помимо прочего, - еще и покровитель торговли. Неудивительно, что Близнецы, решившие заняться предпринимательской деятельностью, за короткий срок достигнут большого успеха. И все благодаря чрезмерной общительности; партнеры согласятся сотрудничать на выгодных Близнецам условиях, а в силу грамотного проведения рекламной кампании (здесь за Близнецами точно «не заржавеет»!) от клиентов не будет отбоя. Одно пло-

хо: добившись успеха, Близнецы, как правило, загораются новой идеей, бросая имеющееся дело на полпути. Что ж, ничто не вечно под Луной, и Близнецы это хорошо понимают.

Кашей, над золотом чахнувший?

Высокий уровень благосостояния не является приоритетной задачей для Близнецов. Но это не значит, что они воспевают безденежье. Напротив! Испытывая тягу ко всему новому (им нравится путешествовать, часто менять гардеробы, пробовать экзотические блюда, посещать различные курсы и тренинги), деньги им требуются постоянно и в большом количестве. Поэтому, даже разбогатев, Близнецы никогда не превращаются в гоголевских Плюшкиных или Кашеев, над золотом чахнувших.

Кровно заработанными средствами Близнецы с легкостью делятся с родственниками и... с кем угодно из друзей! Однако, с осторожностью относятся к просьбам малознакомых людей. Близнецы привыкли прислушиваться к голосу разума - разжаблить их слезливой историей практически невозможно. Это и к лучшему, будучи несентиментальными, они редко становятся жертвами мошенников и аферистов.

Шутка ли?

Несмотря на повышенную коммуникабельность, настоящих друзей у Близнецов не так уж и много: Близнецы не склонны завязывать тесные отношения, их утомляют разговоры на личные темы. У них слишком много других дел, чтобы тратить время на чужие рефлексии. Неудивительно, что люди ранимые и эмоциональные относятся к Близнецам с опаской и предпочитают держаться от них на расстоянии. К тому же, не всем по душе переменчивый нрав наших героев. Но откровенных недоброжелателей у них практически не бывает, ведь у Близнецов настоящий талант переводить любой зарождающийся конфликт в шутку!

Драматические отношения, состоящие из скандалов и бесконечной череды расставаний и примирений, претят Близнецам. Но и сценарий под названием «спокойная любовь» их не устроит. Близнецы пребывают в вечном поиске новых впечатлений, поэтому, идеальный партнер для них - это легкий на подъем человек, готовый в любую минуту сорваться с места и отправиться хоть на другой конец света!

Внешняя привлекательность и сексуальность потенциального партнера для Близнецов большой роли не играют. Для них нет ничего более возбуждающего, чем ум! Поэтому, обладая широким кругозором и хорошим чувством юмора, вы имеете куда больше шансов понравиться Близнецам, чем эффектные недоучки. Впрочем, не расстраивайтесь, если у вас нет таланта рассказывать анекдоты и ораторского дара. Искусство быть хорошим слушателем Близнецы тоже высоко оценят.

Деликатные чувства

На протяжении нового астрологического года Близнецов - с 21 мая 2017-го по 21 мая 2018-го - симпатии наших героев будут на стороне людей доброжелательных, отзывчивых и нетребовательных.

Ключик к сердцу Близнецов подберет тот, кто будет уважать их интересы, не станет ограничивать их свободу и учить, как правильно жить. Если в поведении Близнецов вас что-то не устраивает, тонко намекните на это и проявите терпение. Чем более спокойными и деликатными вы будете, тем выше ваши шансы.

Конкуренты наступают?

В период с 21 мая по 11 августа, который пройдет под воздействием Юпитера, поклонников у Близнецов, коих и так немало, прибавится. Чтобы выделиться на фоне конкурентов, сделайте вид, что Близнецы вам совершенно неинтересны! Если они начнут оказывать вам знаки внимания, проигнорируйте, а шутки встречайте сдержанной улыбкой. И тогда Близнецы зададутся вопросом, почему с ними так холодны, а привычные методы покорения не работают? Они поставят перед собой цель завоевать вас и начнут уделять вам куда больше времени, чем остальным. Так у вас появится реальная возможность доказать, что вы очень интересная личность.

Призраки прошлого

Оказавшись под влиянием Сатурна, с 27 августа по 2 ноября, Близнецы рискуют провести в плену воспоминаний о прежних романах. Если вы состоите с ними в дружеских или приятельских отношениях, будьте готовы выслушивать эмоциональные монологи о бывших! Спокойно: Близнецы назад не ходят, лишь оглядываются! Обра-



С ЛЮБОВЬЮ ПО ПУТИ!

Любовь - это приключение, считают Близнецы. Только вот найти подходящего попутчика им непросто. Из-за собственного непостоянства они порой и сами не знают, чего хотят, быстро очаровываются и также быстро остывают. Как же их «дисциплинировать»?

тите лирическое настроение визави себе на пользу: разузнайте, чем именно Близнецам приглянулся предыдущий партнер, что стало причиной расставания. Мудро используйте эту информацию: культивируйте в себе обозначенные черты характера и не наступайте на те грабли, на которые уже наступили до вас.

Хвалить разрешается!

Слишком суетливыми для Близнецов окажутся 17 ноября - 27 января, когда планеты активизируют 6-е поле их гороскопа. На Близнецов возложится (или они добровольно возьмут на себя) много обязанностей, для выполнения которых им придется крутиться, как белкам в колесе. Они станут раздражительными и ранимыми. Любое критическое или язвительное замечание может стать причиной проявления агрессии с их стороны. Так что, никакой критики (поберегите себя) - одна похвала, она всегда будет кстати в плане отношений.

В погоне за мечтой

Амбициозные и яркие представители противоположного пола привлекут внимание Близнецов в феврале и

марте 2018 года, на что указывает Уран в аспекте к Меркурию. Если вы увлечены интересным проектом или постоянно генерируете новые идеи, то наверняка покажетесь Близнецам безумно привлекательными. Возможно, они поделятся с вами планами и мечтами. Не оставайтесь равнодушными, поспособствуйте их скорому воплощению в жизнь! Если вы решите, что Близнецы увлеклись утопической идеей, не говорите об этом. Иначе, потерпев неудачу, они обвинят в прозошедшем именно вас.

Вместо тысячи слов

Хотя Близнецы любят поговорить, в период с 3 апреля по 21 мая они будут оценивать окружающих не по словам, а по поступкам, на что указывает Меркурий в аспекте к Марсу. Даже, если вы покажетесь Близнецам самым интересным и приятным собеседником на свете, они едва ли решатся открыть вам душу. Проявите себя в действии! Придумывайте интересные формы проведения досуга, демонстрируйте свою деятельность и жажду жизни, обучайтесь чему-то новому - запишитесь на какие-нибудь курсы. В этом случае расположение и помощь Близнецов будут вам гарантированы.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

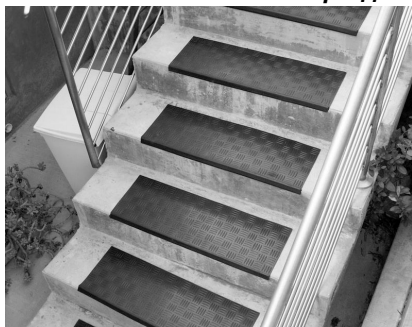
Знаю, некоторым мой совет может показаться странным, но для меня самое главное в том, что он работает! У меня подрастает сын-школьник. И я стала замечать, что он, делая дома уроки, сильно сутулится. Моих просьб «выпрями спину» хватало ровно на пять минут, дальше она снова превращалась в колесо. Помогла старая ракетка, оставшаяся от бадминтона. Ее ручку я просунула сзади под футболку сына так, чтобы верхняя часть с сеткой оказалась на уровне головы. Ее я привязала к голове с помощью ткани. Таким образом, сын, даже желая скрипеть позвоночник, терпел фиаско. Через месяц регулярных упражнений мой ребенок стал сам сидеть прямо!

Ольга Новоселова.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ СТАРЫЕ ПОКРЫШКИ!

У нас с семьей есть прекрасный загородный домик. Там все от и до сделано своими руками, с любовью. Так как у нас несколько внуков, для нас всегда была важна безопасность в доме. В частности, на ступеньки лестниц мы прибили старые автомобильные покрышки. Для езды они уже не подходили, а в качестве покрытия, которое не скользит, оказались очень кстати. Всем дачникам советуем!

Семья Киртадзе.



ГДЕ ДЕРЖАТЬ КОСМЕТИКУ?



У меня, как у истинной женщины, много косметики. Каюсь, порой она лежит в хаотичном порядке - так, что я даже не могу найти нужное мне средство. Долгое время я не стремилась навести порядок, но потом мне в голову пришла прекрасная идея! Я достала запасной бокс для столовых приборов. Расположила его в ящике стола и в

разные отделения поместила кисточки, помады, румяна и другую косметику. Теперь мне очень удобно собираться на работу по утрам. Достаточно выдвинуть ящик, и вся косметика перед глазами!

Алена Богатырева.

СВОБОДНЫЙ ДЖЕМПЕР С СЕТЧАТЫМ УЗОРОМ

Свободный ажурный джемпер с сетчатым узором, оформленный по краям плотными резинками — отличный способ спастись от летней жары.

РАЗМЕРЫ
38/40 (44/46)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (44% хлопка, 36% полиакрила, 20% полиамида; 90 м/50 г) — 450 (500) г цв. экрю; спицы №5,5 и 6; круговые спицы №5,5.

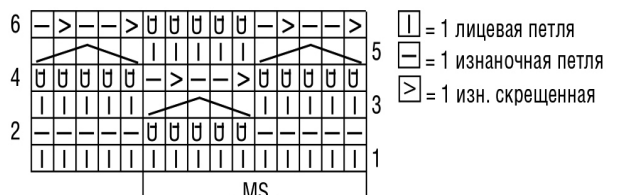
УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Вязать спицами №5,5: количество петель кратно 10 + 5 + 2 кром. Каждый ряд начинать и заканчивать кром. Лицевые ряды: попеременно 5 лицевых, 5 изнаночных, заканчивать 5 лицевыми; в изнаночных рядах петли провязывать по рисунку.

СЕТЧАТЫЙ УЗОР

Вязать спицами №6: количество петель кратно 10 + 5 + 2 кром. Вязать по схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды. В ширину начинать с кром., повторять раппорт, заканчивать петлями после раппорта и кром. В высоту 1 раз выполнить с 1-го по 6-й р., затем повторять с 3-го по 6-й р. Важно: в последнем изнаночном ряду перед закрытием петель накиды не делать.



□ = 1 лицевая петля
□ = 1 изнаночная петля
□ = 1 изн. скрещенная
□ = 1 накид и 1 изнаночная
□ = 5 п. снять, как при изнаночном вязании, при этом накиды сбросить, петли вытянуть и вернуть на левую спицу; сделать 2 накида, 5 п. провязать вместе лицевой скрещенной и вновь сделать 2 накида

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

17 п. x 22 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать на спицы 77 (87) петель и 1-й ряд (= изнаночный ряд) провязать изнаночными. Этот ряд в последующих расчетах не учитывается.

Далее выполнить 6 см резинкой.

Работу продолжить сетчатым узором.

Одновременно для формирования рукавов «летучая мышь» прибавить с обеих сторон после резинки 3 раза в каждом 6-м р., 3 раза в каждом 4-м р. и 12 раз в каждом 2-м р. по 1 п., прибавляемые петли включать в узор; затем в следующем 2-м р. набрать с обеих сторон 1 раз по 7 п., на прибавляемых петлях вязать основным сетчатым узором = 127 (137) п.

Через 42 см = 92 р. (44,5 см = 98 р.) от резинки закрыть с обеих сторон для плечевых скосов 1 раз по 5 п., затем в каждом 2-м р. 7 раз по 5 п. (2 раза по 5 п. и 5 раз по 6 п.). Одновременно через 46,5 см = 102 р. (49 см = 108 р.) от резинки закрыть для горловины средние 35 п. и обе стороны закончить раздельно.



Через 49 см = 108 р. (51,5 см = 114 р.) от резинки закрыть оставшиеся 6 п. плеча. Вторую сторону закончить симметрично.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но только с более глубокой горловиной. Для этого средние 35 п. закрыть через 42,5 см = 94 р. (45 см = 100 р.) от резинки.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

По краю горловины набрать на круговые спицы 104 п., провязать 1 изнаночный ряд изнаночными и все петли закрыть лицевыми.

По краю каждого рукава набрать по 52 (62) п. и связать 6 см резинкой, повторяя раппорт между кром. Затем в лицевом ряду все петли закрыть лицевыми. Выполнить боковые швы.

ВЫКРОЙКА





КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КРЕМ?

К выбору крема для лица нужно относиться более чем серьезно, ведь от того, каким он будет, зависит состояние кожи, ее внешний вид и молодость.

В магазине косметики глаза разбегаются - так много средств для лица можно там встретить. Какое из них выбрать?

Что имеем?

Прежде, чем покупать тот или иной крем, необходимо обратить внимание на несколько пунктов.

1. Тип кожи

Обладательницам нормального типа кожи, умеренно увлажненной, мягкой, без высыпаний, подойдет практически любой питательный крем. Лучше, если он будет легкой текстуры.

При жирном типе кожи будут уместны средства с травяными экстрактами и антисептиками. Они помогут справиться с жирным блеском и уменьшить количество выделяемого на поверхности кожи сала.

Тем, у кого кожа сухая, подойдут кремы с маслами, глицерином и гиалуроновой кислотой. Такие средства максимально увлажняют поверхность лица.

Чаще всего встречается комбинированный тип кожи - сухой в области щек и скул и жирной в Т-зоне. Ухаживать за такой кожей можно зонально (приобрести два разных средства и использовать их на разных областях) или купить обычный увлажняющий крем с матирующими компонентами.

2. Время суток

Основная функция дневного крема - защитить кожу в течение дня, подготовить ее к нанесению макияжа. Поэтому, в дневном креме обязательно должен содержаться SPF-фильтр, оберегающий от агрессивных солнечных лучей. Цель ночного крема - восстановить функции кожи.

Косметологи отмечают, что покупать отдельно дневной и ночной кремы имеет смысл после 30-35 лет. До этого можно использовать дневной крем в любое время суток.

3. Время года

Зимой кожа нуждается в питании и защите. В этот период ей необходимы кремы с плотной текстурой, достаточно «тяжелые». Наносить их нужно за полчаса до выхода на улицу.

Летом основная потребность кожи - увлажнение, ведь солнечные лучи иссушают кожный покров. В это время подойдут легкие средства - муссы, флюиды, содержащие в своем составе гиалуроновую кислоту.

4. Возраст

Молодой и не нуждающейся в antiage средствах, кожа считается до 25 лет. После этого ей требуется профилактика. Следует обратить внимание на средства, содержащие протеины, коллаген, антиоксиданты. После 35 лет в

бой вступает тяжелая артиллерия - кремы с ретинолом, пептидами, эластином.

5. Отдельно для век

Вопрос, который волнует многих: нужен ли отдельный крем для век? Специальные кремы для этой области по своей текстуре гораздо легче и невесомее, чем обычные средства для лица. Но если вы пользуетесь кремом для лица в области век и не испытываете дискомфорта, специальный крем вам не нужен.

Обратите внимание!

Чтобы не растеряться в магазине, в первую очередь при покупке обратите внимание на следующие характеристики крема.

Срок годности. Не покупайте средства, которым осталось «жить» несколько месяцев. Вы можете не успеть их использовать.

Цена. Не всегда хорошее значит дорогое. Нередко бюджетные марки выпускают стоящую продукцию. Понять это можно, только попробовав средство. Есть и более экономичный вариант - спросить у знакомых, какие кремы нравятся им. Возможно, ваши вкусы совпадают, и таким образом вы найдете свое любимое средство.

Пробник. В большинстве современных магазинов перед покупкой можно нанести крем на руку, чтобы понять его текстуру.

Запах. Даже если в выбранном креме вас все устраивает, но категорически не нравится его запах, скорее всего, рано или поздно вы откажетесь от средства.

Упаковка. Считается, что кремы в тубике экономичнее и, что важнее, гигиеничнее кремов в баночках. Покупая крем в баночке, не забудьте приобрести также шпатель для его нанесения.

Быстро расходуется крем? Использовать его можно экономичнее, если знать, сколько на самом деле требуется этого крема. Например, для кожи лица на одно применение достаточно порции размером с монету достоинством в 20 тетри. Для области вокруг глаз хватит горошины крема или геля.



Идеи для маникюра

БОЛЬШЕ КРАСОК!

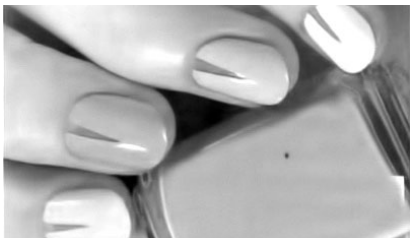
Весна у многих ассоциируется с буйством красок. Когда, если не сейчас, экспериментировать с цветами в маникюре?



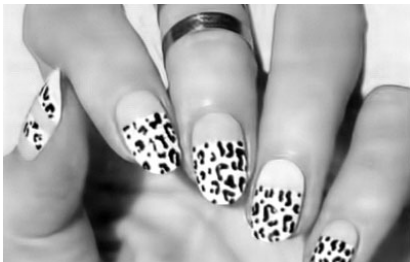
Разноцветный маникюр может быть спокойным, пастельным. Один из ногтей обязательно выделите рисунком.



Неожиданно и интересно смотрятся на ногтях вкрапления цветов, не сочетающихся с основным цветом маникюра. Например, черного на розовом.

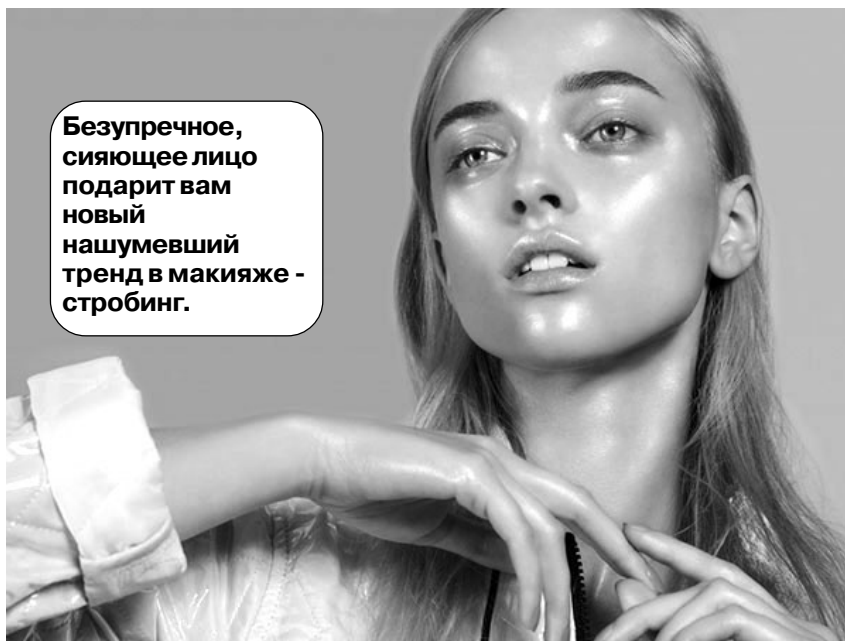


Горизонтальными лунками во французском маникюре уже никого не удивишь, попробуйте вертикальные! У каждого ногтя при этом должен быть свой цвет!



Разделите каждый ноготь на две части. Верхняя пусть будет однотонной, а нижнюю украсьте, например, животным принтом.

Безупречное, сияющее лицо подарит вам новый нашумевший тренд в макияже - стробинг.



СТРОБИНГ:

НОВЫЙ ТРЕНД В МАКИЯЖЕ

Свое название новый тренд в макияже получил от стробоскопа - лампы-вспышки, которую используют фотографы. Она, как и макияж в подобной технике, акцентирует внимание на выдающихся чертах лица, придавая всему облику благородную ухоженность и загадочность.

Формула света

Цель стробинг-макияжа - придать коже увлажнение и свечение. Для этого используются средства, дающие блеск, - хайлайтер, иллюминайзер, пудра с мерцающим эффектом или даже блестящие тени. Желательно, чтобы средство имело кремовую или жидкую текстуру. Исключение - жирная кожа, на которой лучше будет смотреться пудра. Важно выбрать правильный оттенок косметического средства. Для бледной и очень бледной кожи подойдет розовый цвет, обычную средне-светлую кожу заставит светиться тон «шампань», на коже среднего, средне-темного и оливкового подтонов выигрышнее всего будет смотреться золотистый хайлайтер.

Секреты мастера

Первый этап - подготовка. Как и при обычном макияже, нанесите на кожу увлажняющий крем и дайте ему впитаться. Следующий слой - подходящий вам по цвету кожи тональный крем. Все недостатки на лице, начиная с темных кругов под глазами и заканчивая мелкими прыщиками, маскируются консилером.

Второй этап - нанесение. Профессиональные визажисты используют для

стробинг-макияжа несколько косметических средств, но для самостоятельного исполнения достаточно и одного. Главное - четко знать зоны, куда его наносить. А это все выделяющиеся области лица, которые загорают на солнце в первую очередь: центр лба, яблочки щек, спинка носа, скулы, центр верхней губы и кончик подбородка. Пропускаем только проблемные зоны: те, на которых есть прыщики, или те, которые имеют жирную кожу (Т-зона).

Если у вас круглое или полное лицо, дополнительно нанесите хайлайтер на нижнюю скулу от уха до подбородка: это визуально сузит скулы. «Открыть» взгляд, придать облику свежесть и расширить глаза поможет капля хайлайтера в центре подвижного века.

Наносить хайлайтер можно влажным или сухим спонжем, кистью или подушечками пальцев, как это делают профессиональные визажисты. Все зоны тщательно растушевываются. Помните, что ваше лицо не должно блестеть целиком, как масляный блин.

Если вы переборщили с блеском, поверх хайлайтера веерной кистью можно нанести прозрачную матирующую пудру. Остальных акцентов быть не должно: брови слегка корректируем карандашом в тон, проходимся тушью по ресницам, на губы наносим матовую помаду спокойных оттенков.

✓ **Если у вас уже есть опыт стробинг-макияжа, для усиления эффекта можно нанести хайлайтер в два этапа: сначала под тональную основу, затем - на те же зоны поверх нее. В конце лицо можно промокнуть бумажной салфеткой, убрав излишки косметических средств.**



ВКУСНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Лучший способ сохранить силы и хорошее настроение на весь день – съесть аппетитный и полезный завтрак.

Омлет со шпинатом в духовке

6-8 яиц, 2 чайн. ложки горчицы, 60 г тертого сыра, 1-2 ст. ложки растительного масла, 200 г бекона, 1 луковица, 50 г шпината, 2 помидора, петрушка, соль и перец по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 градусов. В большой миске смешайте яйца, сыр и горчицу. Масло разогрейте в небольшой жаропрочной сковороде. Выложите в нее лук и нарезанный тонкими полосками бекон. Жарьте, помешивая, 5 минут, пока бекон не приобретет золотистый цвет. Выложите в сковороду листья шпината и держите на огне минуту. Уменьшите огонь до минимума. Вылейте в сковороду яичную смесь, поворачивайте, чтобы она распределилась равномерно. Сверху распределите помидоры, порезанные тонкими ломтиками. Готовьте 5-8 минут (омлет должен стать плотным по краям, но еще жидким в центре). Поставьте в духовку и запекайте 15-25 минут до золотистого цвета. Посыпьте измельченной петрушкой. Нарезьте ломтиками и подавайте к столу.

Бутерброды с курицей и редиской

По 8 ломтиков черного хлеба и салатных листьев, 1-2 куриных филе, 120 г сливочного сыра, 4-6 редисок, несколько веточек зелени, соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарежьте поперек на тон-

кие ломтики и быстро обжарьте на решетке гриля или раскаленной сковороде без масла. Посолите, поперчите, остудите до комнатной температуры. Зелень мелко нарежьте, смешайте со сливочным сыром. Редис нарежьте тонкими кружочками. Ломтики хлеба намажьте сырной массой, сверху уложите листья салата, кусочки редиса и курицы. Накройте вторым ломтиком хлеба.

Весенний пирог с творогом и зеленью

Для теста: 200 г муки, 50 г сливочного масла, 150 г творога, 1 яйцо, 3-4 ст. ложки холодного молока, щепотка соли. Для начинки: 500-600 г творога, 3 яйца, по 1 пучку зеленого лука, петрушки, укропа и шпината, соль по вкусу.

Растопите сливочное масло, остудите. Соедините творог, муку, соль, яйцо, сливочное масло и молоко. Быстро замесите тесто. Заверните его в пищевую пленку и на полчаса отправьте в холодильник. Распределите тесто по разъемной форме диаметром 22-23 см, сформируйте пальцами небольшие бортики и поставьте на 10 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Для начинки взбейте яйца с солью, смешайте с творогом. Нарежьте шпинат, зелень и соедините с творожной массой. Выньте форму из духовки, распределите по тесту начинку и выпекайте 50 минут. Остудите пирог на решетке. Подавайте теплым или холодным.

ТОРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

100 г муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, 2 ст. ложки крахмала, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 250 г сметаны (20%), 250 г мягкого творога, 200 г чернослива без косточек, 10 г желатина, 50 г тертого шоколада.

Желатин замочите в 0,25 стакана холодной воды. Чернослив залейте 1/2 стакана теплой воды. Яйца взбейте с половиной стакана сахара. Добавьте просеянную с крахмалом и разрыхлителем муку. Перемешайте и вылейте в круглую форму. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут. Дайте остыть, не вынимая из формы. Чернослив нарежьте кусочками. Настой от чернослива процедите, влейте в желатин. Нагрейте на водяной бане до полного растворения желатина. Взбейте сметану с творогом и 1/2 стакана сахара. Добавьте желатин и чернослив. Перемешайте и выложите на корж. Поставьте в холодильник до полного застывания. Перед подачей достаньте из формы и посыпьте шоколадом.

В доме малыш

Запеченные

тефтельки с кабачком

2 ст. ложки риса, по половине моркови, куриного яйца и кабачка, 70 г курицы, сливочное масло, манная крупа.

Очищенные морковь и кабачок нарежьте кружочками. Рис отварите в подсоленной воде до готовности. Курицу и овощи тоже отварите и охладите. Смешайте в блендере овощи, филе, половину порции риса и половинку яйца. Подсолите, добавьте оставшийся рис, перемешайте. Мокрыми руками слепите шарики. Уложите тефтели на противень, смазанный сливочным маслом и присыпанный манкой. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут.

Щи зеленые

1 картофелина, 20 г репы, 200 мл овощного отвара, 50 г листовой зелени, половина желтка куриного яйца.

Зелень (шпинат, листья молодой крапивы, салат) отварите в чуть подсоленной воде. Затем протрите через сито. Потушите картофель и репу под крышкой, протрите. Добавьте зелень, залейте овощным бульоном, посолите. Поставьте на огонь на 8-10 минут. В готовые щи добавьте измельченный желток.



ФАРШИРОВАННЫЕ ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ

2 кабачка, 300 г мясного фарша, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 100 г сыра, 2 помидора, зелень петрушки, соль, специи по вкусу, растительное масло.

Кабачки разрежьте вдоль пополам. Удалите мякоть. В сковороде обжарьте измельченный лук и чеснок. Добавьте нарезанную мякоть кабачков и обжаривайте в течение 5 минут. Переложите овощи в миску, а в сковороду выложите мясной фарш. Готовьте его 10 минут. Добавьте измельченную петрушку. Смешайте овощи с фаршем, измельченным сыром и специями (немного сыра оставьте для посыпки). Выложите начинку в подсолненные лодочки. Сверху положите кружочки помидоров, поперчите. Запекайте в духовке 20 минут при 180 градусах. Посыпьте тертым сыром и запекайте еще 10 минут.

ЗЕЛЕННЫЕ ВАРЕНИЧКИ

Для теста: 1 стакан кефира, 1 яйцо, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 450 г муки.

Для начинки: 4 яйца, по 1 пучку крапивы и зеленого лука, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, соль, растительное масло.

Соедините соду с мукой, добавьте соль, вбейте яйцо, влейте кефир. Замесите тесто как на пельмени. Заверните в пакет и дайте полежать 30 минут. Крапиву промойте, положите в кастрюлю, залейте горячей водой и варите 1 минуту. Слейте воду, а крапиву хорошо отожмите и мелко нарежьте вместе с зеленым луком и чесноком. Репчатый лук порежьте кубиками и обжарьте на масле. Смешайте все, посолите и подержите на огне еще 5 минут. Сваренные яйца порежьте кубиками и добавьте к начинке. Слепите вареники и отварите в подсолненной воде.

ЖАРЕНАЯ РЕДИСКА С ЧЕСНОКОМ

2 пучка редиски, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, молотый кориандр, пучок укропа или петрушки, соль, черный перец.

Редис разрежьте на 2 или 4 части (в зависимости от размера), посолите и оставьте на 10 минут. Выделившуюся жидкость слейте. Чеснок натрите на мелкой терке и смешайте с редиской. Разогрейте на сковороде масло и обжаривайте редис на среднем огне под крышкой 10 минут, периодически помешивая. Готовое блюдо посыпьте перцем, кориандром, зеленью. Подавайте горячим.



Маринованная сельдь в сметане с чесноком

На 2 банки по 0,5 л: 2 сельди, 4 зубчика чеснока, 1 красная луковица, 2 стакана сметаны, 1 лимон, 1/2 чайн. ложки соли, по 2 чайн. ложки сахара и свежего тимьяна, 1/4 чайн. ложки черного молотого перца.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Мелко нарежьте чеснок и лук. Смешайте сметану с соком лимона, солью, сахаром и перцем. Добавьте чеснок, лук и тимьян к сметане со специями, перемешайте. Сельдь разделите на небольшие кусочки, залейте соусом и помешайте. Разложите сельдь в маринаде по банкам, закройте крышкой. Настаивайте в холодильнике сутки.

Закуска из минтая со шпинатом

500 г филе минтая, 200 г шпината, 3 яйца, соль и перец по вкусу. Шпинат промойте, нарежьте и выпарите на сковороде лишнюю воду. На дно формы выложите рыбу, сверху - шпинат. Яйца взбейте с солью, перцем и залейте этой смесью блюдо. Запекайте

те в духовке 25-35 минут при 180 градусах.

Рыба с грибами по-французски

По 500 г грибов и филе рыбы, 200 г сметаны, щепотка муки, 1 луковица, по 1 ст. ложке сока лимона и растительного масла, соль и специи.

Филе нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и уложите в форму, смазанную маслом. Грибы и лук нарежьте, обжарьте, накройте крышкой. Сметану смешайте с мукой, посолите, поперчите, добавьте к грибам, доведите до кипения и тушите 1-2 минуты на слабом огне. Готовую смесь выложите на рыбу и запекайте.

НА РАССАДУ!

ЧТОБЫ УЖЕ В ИЮНЕ ХРУСТЕТЬ СВЕЖИМ ОГУРЧИКОМ С РОДНОЙ ГРЯДКИ, РАДОВАТЬСЯ КРАСНЕЮЩИМ НА ВЕТКАХ ПОМИДОРАМ И ВДЫХАТЬ АРОМАТ ЛЮБИМЫХ ЦВЕТОВ, ПРИДЕТСЯ ПОТРУДИТЬСЯ, НО ОНО ТОГО СТОИТ!



Пройти проверку

Налейте воду в стакан, опустите туда семена. Те, что всплывут, - выбрасывайте без сожалений, качественные опустятся на дно. Достаньте их, заверните в марлю (10x10 см), смочите водой и положите на блюдце, а его уберите в полиэтиленовый пакет. Теперь ждите, пока семена прорастут, не забывая следить за тем, чтобы марля была влажной.

На заметку

В один стаканчик сажайте не больше двух семян, иначе всходы будут мешать друг другу. **Не пропустите время пикировки семян.** Как только появится второй настоящий листок - пересаживайте в большую емкость. **Подкармливать рассаду надо, когда на растениях образуется несколько пар листьев.**

Молодо-зелено!

Подготовьте грунт. Пролейте его горячим, слегка розовым раствором марганцовки. Перемешайте и просушите. Через 3 дня повторите то же самое с раствором соды (100 г на 10 л). **Обратите внимание на глубину посадки семян.** Не копайте много, иначе большинство из них не сможет пробиться наверх и сгниет.

Поливайте землю перед посадкой семян, а не после. Вода может «увести» их за собой в грунт. Лучше используйте пульверизатор.

Умная тара

Опытные огородники не случайно выбирают для рассады торфяные стаканчики. Во-первых, они прочные и безопасные, во-вторых, пропускают воздух и воду, а это важно для формирования корней. В-третьих, в них удобно высаживать растения прямо в грунт на постоянное место. Оно отлично приживется, а торфяной стаканчик превратится в отличное удобрение.

3 правила

Как не ошибиться в магазине при покупке семян

1. Выбирайте семена разных производителей и сортов. Часть из них обязательно взойдет.
2. Ищите на упаковке аббревиатуры ТУ, ГОСТ или ОСТ. Это значит, что «сырье» прошло проверку.
3. Делайте ставку на спецобработку. Отдавайте предпочтение семенам на ленте или в виде драже.

Гибриды дают хороший результат, устойчивы к болезням и вредителям, но собирать их семена нельзя. Сорты же сохраняют все свойства для нового урожая. Выбирайте!

Не очистки, а удобрение

В картофеле, как известно, много крахмала. Его очень любит смородина: плоды становятся крупными и сочными. Поэтому, весной я закапываю сухие картофельные очистки под кустами смородины.

Капуста, огурцы, кабачки, тыква тоже «картошечку уважают». Для них я картофельную массу кладу на дно лунки, слегка присыпая землей. А вот помидоры, перцы, баклажаны и другие пасленовые подкармливать картофельными очистками нельзя - у этих культур много общих болезней.

Использовать можно только очистки со здоровых клубней, без следов гнили или болезней. Для верности, чтобы уничтожить возбудителей фитофтороза, парши и других болезней, обязательно ошпариваю их кипятком.

Наталья Симонова.

Зимний лучок

Лучше всего зимой мне удается выращивать на подоконнике зеленый лук. Главное - правильно отобрать луковицу. Она должна быть с хорошими золотистыми чешуйками, плотная и крепкая.

Если луковицы не проросли, я их сначала замачиваю в теплой воде, а макушку чуть обрезаю. Сажаю в лотки с огородной землей. После посадки лук не любит сильного тепла, потому держу его на прохладном подоконнике, лучшая температура - 18 градусов. По мере роста увеличиваю количество света и тепла. Частого полива лук не требует.

Луковичку можно даже просто поставить в бокал, главное, чтобы корешки едва касались воды.

Ольга.

Словно

трепетная бабочка!

Нежно-розовое облако неизвестных цветов я впервые увидела на клумбе в Финляндии, они были похожи на бабочек с трепещущими крылышками. Это эшшольция, она неприхотлива и прекрасна, цветет с начала лета и до самых заморозков. Каждый цветочек живет всего 3-4 дня, но зато их много, и они быстро сменяют друг друга.

Посев я провожу сразу на клумбу, когда почва прогреется. Семена заделываю на глубину 1-1,5 см, присыпав садовой землей и поливаю. Уже через месяц эшшольция зацветает. Она прекрасно размножается самосевом и может заполнить все вокруг. Если подобный цветочный ковер вам не нужен, удаляйте семенные коробочки.

Классический цвет эшшольции - ярко-оранжевый, но есть красные, сиреневые, пурпурные цветы. В этом году я купила семена интересных гофрированных сортов. В прошлом году у меня эшшольция цвела рядом с розой, получилась очень эффектная пара.

Светлана Истомина.

Поздравления

ПАТАРИДЗЕ Нино (Тамар)
поздравляем с днем рождения,
желаем ей здоровья и успехов
в учебе и спорте.

Мы помним ее интересную рубрику в «Подруге» за 2011-12 гг. «Грузия моя». И сейчас, приехав к близким, она успела побывать на нескольких туристических маршрутах, находя все новые и интересные места в нашей красивой стране. Надеемся, что она сможет, закончив образование в России, заинтересовать побольше туристов приехать в Грузию. А журнал снова предоставит ей свои странички.

С наилучшими поздравлениями,
читательницы «Подруги».

НАРИМАНИДЗЕ Веру поздравляем
с днем рождения внучки
ПАТАРИДЗЕ Нино.

Желаем ей больших успехов в учебе,
спорте и разных общественных делах.
Подруги-эрудиты.

**Консула Греции в Грузии госпожу
Эви ЯКИМУ** поздравляем
с Днем Красной розы.

Желаем нашей эрудированной и доброй гречанке, патриотке эллинского народа всей Земли много радости, удачи, светлого дня и вечера. Пусть хранит вас Господь Всевышний.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди, Эрида Мустиди,
Нина, Иола и Дионис Харациди, Йоргос и
Нина Астериади, Росица Билянова, Ирина,
Яннис и Спирула Икономиди, Мелина и
Эмилия Родаки, Екатерина Станиси,
Алла и София Фотовы, Теона Янакопуло,
Лолита Пагандопуло, Ирина и Ольга
Энтиди, Никос Симитис, Иорданка
Евтимиади, Эвридика Энгонопуло, Мария
Марагози, Пассакалия Ангелиди,
Ирина Георгиади, Мирелла Цандекиди,
Мира Аргибеки, Элла Асланиди,
Лариса Назлиди.*

Марию Саввиди, Иорданку Евримиади, Ирину и Ольгу Энтиди, Аллу Караиланиди, Екатерину Станиси, Лию Константиниди, Ирину Георгиади, Спирулу Икономиди, а также

всех гречанок поздравляем с греческим праздником 19 Мая – Днем Красной розы. Пусть радость и удача никогда не покидают вас, а на исторической родине – Греции – и на всей нашей любимой и единственной планете Земля будет мир.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Эрида Мустиди, Алина Стефаниди, Алла и
София Фотовы, Лана Чамурлиева,
Елизавета Шаманиди, Мелина и Эмилия
Родаки, Инна Чаушева, Анна, Мира и Нина
Аргибеки, Ольга Умудумова, Эвридика
Энгонопуло, Зоя, Ирина и Раиса Назлиди,
Наталья Псаропуло, Ангелина Клионики,
Мира Триандафилиди, Лили Музенитова,
Изольда Параскевова, Виолетта Сариева,
Елена Доксопуло.*

**Светлану
МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ**
поздравляем
с Днем Красной розы.

Желаем почаще радоваться жизни и, несмотря на трудности, никогда не падать духом. Пусть хранит тебя Господь.

*Суважением, твои подруги
Ирина и Анна Орфаниди.*

Иорданку ЕВТИМИАДИ
поздравляем с днем рождения
и Днем Красной розы.

Желаем настоящей любви и дружбы. Почаще вспоминай свое детство. Ведь твой день рождения и греческий праздник 19 Мая, а в детстве мы отмечали еще в этот дань праздник Пионерской организации. Пусть Господь Всевышний хранит тебя.

*Настало утро, поют птицы
И солнце испускает свет,
Что тебе, Иорданка снится?
Детство и дни прошедших лет.
Прилетит Ангел на рассвете,
Принесет всем благу весть,
То, что на нашем белом свете
Подруга Иорданка есть.
Проснешься утром спозаранку,
Красные розы всех мастей.
Мы поздравляем Иорданку,
Добра, любви желаем ей.
Играет музыка и танцы,
Танцем от души мы с ней,*

**И возвращаясь лет на двадцать,
На душе станет веселей.
Цвети красивой красной розой,
Ты, Иорданка, феномен!
Сияй глазами ночью звездной,
Живи счастливо, без проблем!**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Наталья Псаропуло, Екатерина Станиси,
Ирина и Ольга Энтиди, Алла, Полина и
Радостина Станчевы, Лада Николова,
Донка Младенова, Ирина Нешкова, Ната
Славчева, Стефка Дончева, Лина Радева-
Нергадзе, Малуза Горанова, Марина
Мурадян, Этери Марташвили, Лия
Арвеладзе, Анна Димчева, Ирина Георгиади,
Алла Титвинидзе, Майя и Нино
Петриашвили, Елена Микелашвили,
София Евдокименко, Ирина Подсоснок,
Валентина Рудник, Анна Еловенко, Инна
Артеменко, Ирина Стасюк, Росица
Билянова, Вероника и Даниэла Колевы,
Наталья Жаркова, Наргиза Оганова,
Мария Стромова.*

Елену МАЧАБЕЛИ поздравляем с
днем рождения, Днем Красной
розы и Днем святой Елены.

Желаем крепкого здоровья, побольше радости и света. Пусть в этом году будет большой урожай, на радость всему поселку.

*Двадцать первого мая
День рожденья Елены,
Мы его отмечаем,
Счастья ждем непременно.
Двадцать первого мая,
Много радости, моды...
Мы Елене желаем
Светлой, ясной погоды.
Двадцать первого мая
Для Елены день светлый.
Пусть цветы расцветают,
Розы и хризантемы.
Соберутся все люди,
Лучшее все желая,
Всегда радостным будет
Двадцать первое мая.*

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди, Марина Белчева,
Лидия Ситникова-Комарова, Валентина
Ярославцева-Шемшур, Нина Губеладзе,
Мери Саакова-Энгенова,
Ирина Кобаля.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №20

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	П	Л	О	С	К	О	Г	У	Б	Ц	Ы						
А						И		О	Р								
Б						Б	О	Й	Ф	Р	Е	Н	А				
О						И		Р	Л	О							
Т						Р	У	Б	Е	Р	О	И	А				
А	Н	А	Р	Х	И	Я	И	О	К	Н	О						
Ж						Е	С	К	А	Л	Ь	Д	А				
Н	А	С	Е	С	Т					Е	М	А					
И						С	И	Л	О	Т		Е	И				
К	А	Ф	Т	А	Н					Е	Х	И	А	Н	А		
						А	Р	М	А	Т	У	Р	А	Ж	М		
Л						К	В			Х	Л	Л	Е				
И	С	Т	Б	У	Д					А	К	А	Ф	И	С	Т	
М						Л	О	Н	Ж	А		И	С	Т	Р		
П						К	А	Т	А	Е	В	Л	И	О			
О						С	Т			К	Р	А	П	И	Н	К	А
П	И	К	К	О	Л					Р				Л			
О						Р	Р	О	Л					К			
А						И	С	К	Р	А				А			
З	А	Б	И	Я	К	А				К	О	К	Л	О	Ш		

СКАНВОРД НА СТР. 23

О	Т	Н	И	Т	К	А	Л	П	С										
С	К	О	П	А	И	П	Р	И	Р	О	С	Т							
Я	П	О	В	Е	Р	Ь	Е	Ч	А	Р	К	А							
Э	О	Т	А	В	А	К	Р	И	П	Т	О	Н							
А	Н	Т	У	Р	А	Ж				С	Е	Н	И	П					
Н						Г				К	А	Р	А	Й	К				
И	З	Г	И	Б						Р	И	У	Д	А					
Е	А	И								У	С	Н	О	П					
К	А	О	В							Т	А	Т	А	М	И				
К	В	О	Т	А						К	Т	Т	И						
Л	П	О	К	А	Е	П	Ш	У	М	И	Х	А							
Е	Р	А	Л	К	Л	И	К	У	Н										
В	О	А	О	Е	М	Ю	Л	И	А	Н	Т								
П	У	П	П	О	Ш	И	В	У	Г	О	Н								
А	А	Ь	П	А	К	Ф	С	Е	Т	О	Р	А							
О	К	Ю	Л	О	Ф	С	Е	Т	Н	С									
М						Р	А	М	П	А									
А	О	Г	О	В	О	К	И	С	А	О	Р	О	А						
Е	М	У	С	А	И	М	В	А	А	И	К								
Т	А	А	Н	Т	Р	Я	Д	О	Р	А									

Светлана доктор
ПОДРУГА
железный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

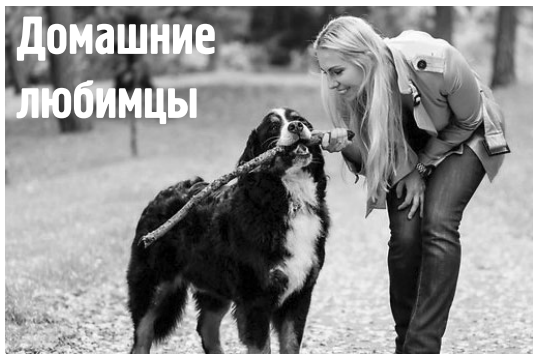
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



Домашние любимцы

ПРОГУЛКА В РАДОСТЬ

Вы никогда не задумывались, почему среди любителей животных кошачников в несколько раз больше, чем собачников? Да-да, потому, что с собакой нужно гулять. В любую погоду - дождь, снег, ветер. Рано утром, когда невозможно оторвать голову от подушки, хвостатый друг уже запрыгивает на кровать и лижет своим языком твою щеку или тащит поводок: «Хозяин, пора гулять!»

Ты да я, да мы с тобой

Некоторые люди заводят маленьких собачек и приучают их ходить в кошачий лоток. Но тут следует заметить: для собаки прогулка - это не только «сбежать по нужде», это целый мир. Здесь можно узнать, кто где был, поделиться своими новостями, «поболтать» с друзьями, облаять недругов, отдохнуть, поиграть, пофлиртовать, в конце концов. Взрослой собаке при двухразовом питании достаточно двух выгулов в сутки общей продолжительностью 2-3 часа. График прогулок зависит от занятости хозяина, но варьировать его нежелательно: собаки - существа стайные и режимные, любая неопределенность и сбой графика повергают их в стресс. Это может быть короткий 20-минутный утренний выгул плюс полноценная двухчасовая вечерняя прогулка. При этом постарайтесь занять своего питомца играми, пробежками, упражнениями, чтобы он полностью вымотался. Полноценная прогулка - гарантия того, что пес не только не сделает дома лужу, но и не будет выть или громить квартиру в ваше отсутствие. Если щенок или взрослая собака грызет мебель, портит линолеум или ламинат, слюнявит домашние тапочки хозяина - ей не хватает выплеска энергии, а значит, время и качество выгула нужно увеличить.

Прогулка на поводке, даже длинном, - не считается. Пес должен свободно побегать, желательнее без намордника, при этом не представляя угрозы для окружающих и находясь в безопасности сам. Щенкам, молодым собакам и представителям охотничьих пород просто необходимы активные игры на свежем воздухе: фрисби или хотя бы апорт с палкой, бег с препятствиями, поиск предмета и т.п. Собакам крупных и бойцовых пород нужна нагрузка: например, зимой они могут катать на шлейке ребенка на лыжах или санках, летом - буксировать груз из покрышки и т.д. Активная прогулка с играми доставит удовольствие и собаке, и ее хозяину, а главное, укрепит их отношения и взаимопонимание.

Подышать свежим воздухом полезно всем: и человеку, и его питомцу. А еще побегать, поиграть и даже поваляться в траве. Как сделать прогулку с домашним животным полезной, безопасной и приятной?

Сама по себе?

«Зачем выгуливать кошку?» - таким вопросом задаются прохожие, когда видят хозяина, гордо идущего за своей любимицей. Ветеринары и зоопсихологи отвечают однозначно: прогулки для кошек полезны. Они укрепляют физическое здоровье котопеев, в том числе нервную систему. Однако, существуют ограничения и правила. Не стоит выносить на улицу котят до полного курса вакцинации, а также беременных и больных кошек. Если животное много лет живет в квартире без выгула, не нужно экспериментировать и «показывать ему мир». Оказавшись впервые на шумной улице, пожилой кот может погибнуть от сердечного приступа, спровоцированного стрессом. Выгуливать кошку следует исключительно на шлейке и поводке, чтобы животное не сбежало. Выбравайте амуницию строго по размеру питомца. Выносить кошку на улицу на руках очень опасно: животное может вырваться и убежать или стать жертвой бродячих собак, которые могут накинуться с такой скоростью, что вы не успеете ничего сделать. На этот случай лучше иметь с собой открытую пластиковую переноску. В случае опасности посадите в нее кошку и закройте дверцу. Не стоит выгуливать кошек вблизи деревьев или шумных трасс. Пусть местом выгула будет лужайка, на которой животное сможет съесть лечебные травы. Только заранее осмотрите площадку на предмет опасных для жизни вашего питомца предметов, например, битых бутылок или досок с торчащими гвоздями.

По улицам слона водили...

Те же правила, что и для кошек, действуют для выгула хорьков. А вот с кроликами, морскими свинками, хомяками и черепаками гулять не рекомендуется. Во-первых, эти животные не приживаются и могут подхватить на улице инфекцию или просто простудиться. Во-вторых, их легко потерять в траве. Ради безопасности питомцев не разрешайте детям выносить их на улицу. Сегодня можно встретить на прогулке самых экзотических зверей. Например, мини-пигов на шлейке. А чем они хуже собак? Выводить на прогулку животное, будь то кошка, собака или хорек, можно только если ваш любимец здоров, полностью привит и обработан специальным составом от блох и клещей!

✓ Специалисты советуют начинать гулять с хорьком не раньше, чем питомцу исполнится 10 месяцев

Поздравления

У Арсена ПОЛИХРОНИДИ и Анастасии, а также у Георгия ИКОНОМИДИ и Ольги ЭНТИДИ родилась внучка, а у Федора (Теодора) ПОЛИХРОНИДИ и Ирины ИКОНОМИДИ родилась дочь, второй ребенок, **Виолетта**. Поздравляем всех близких с этим долгожданным радостным событием. Желаем маленькой Виоле жить радостно и беззаботно, видеть красивое во сне и наяву.

**Красивым утром майским
О счастье песня спета,
Нет весточки прекрасней:
«Родилась Виолетта!»
Красивая малышка,
На свет ты появилась,
Прочтем мы тебе книжки,
Чтоб сказочка приснилась.
Приснится тебе фея
С цветками голубыми,
Всем станет веселее,
Есть с нами ты отныне.
Живи на этом свете
Свободно, без печали.
Малышка Виолетта,
Тебя все замечают.
Тебя все очень любят
И празднуют рождение,
Пусть мама приголубит,
Жизнь будет наслажденьем!**

*С уважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди,
Иорданка Евтимиади, Нина Харациди,
Эвридика Энгонупуло,
Елена Назлиди,
Лолита Папандопуло,
Ирина Георгиади,
Йоргос и Нина Астериади,
Анна Бостаниди, Алла,
Михаил и София Фотовы,
Варвара Каниди,
Алла Караиланиди, Эрида Мустиди,
Георгий Севастиди,
Мелина и Эмилия Родаки,
Инга Юмашева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Натали Сацерадзе, Росица Билянвова, Ланда Урзичану, Мария Драгомириу, Мари Гличева, Цветелина Стойкова, Беата Складовская, Лили Погосян, Валентина Грибулина, Пепела Копалеишвили, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Севиль Енчиева.*

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородных 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.

Подушка «Солнечный друг»

У вас остались обрезки ткани, и вы не знаете, куда их деть? Смастерите подушку в виде милого котика. Она, несомненно, придется по душе всем домочадцам!

Вам потребуется:

отрез флиса или махровой ткани, лоскуты ярких тканей, кусочек фетра, нитки, ножницы, швейная машинка, пластиковые глазки, набивка (вата, шерсть, сыпучие наполнители).

1. Выкройку увеличить до нужного размера и вырезать. Выкроить из махры по отдельности:

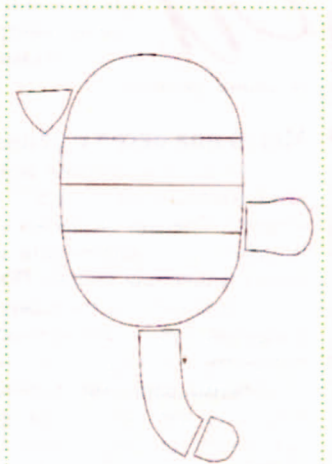
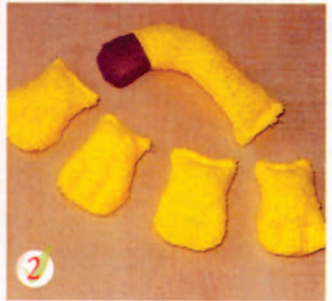
- * нижняя часть подушки - 1 деталь;
- * крайние заготовки верхней части - по 1 детали;
- * лапки - 8 деталей;
- * ушки - 2 детали (+2 детали из яркой ткани);
- * хвостик - 2 детали.

Также выкроить по одной полосе из ярких тканей, а из фетра - носик и кончик хвостика (2 детали).

2. Сложить попарно детали лапок изнаночными сторонами вместе и прострочить прямой строчкой, не зашивая верхний край. Вывернуть на лицо лапки и заполнить их набивкой. Зашить верхний край и прошить пальчики на концах лапок. Кончики хвостика из фетра пришить к основной детали. Затем так же сложить вместе детали хвостика и прошить. Вывернуть, заполнить набивкой.

3. Сложить вместе детали ушек (из махры и яркой

ткани), прошить их и вывернуть на лицо. Сшить яркие полосы из ткани и крайние детали верхней части подушки, при этом вложить заготовки ушек. На мордочку нашить носик петельным швом, а также вышить улыбку и усики котика. Сложить вместе обе части подушки изнаночными сторонами друг к другу, вложить между деталями лапки и хвостик. Прошить, оставив небольшой участок не зашитым для выворачивания. Вывернуть на лицо, заполнить подушку набивкой и зашить открытый участок. Приклеить котику глазки.



Размер подушки-котика может быть любым. Главное - правильно соблюсти пропорции.





КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЬЮ

1 кг говядины на кости, 2 луковицы, 1/2 корня сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 500 г картофеля, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 яйца, сваренных вкрутую, соль, молотый черный перец.

Мясо залить 3 л воды и довести до кипения. Пену снять, положить вымытую неочищенную луковицу, четвертинку корня сельдерея и варить 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости и нарезать. Залить небольшим количеством бульона. Оставшуюся луковицу мелко нарезать. Коренья сельдерея и петрушки нарезать тонкой соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Подготовленные овощи подрумянить на масле. Добавить мелко нарезанные помидоры и тушить под крышкой 10 мин. Бульон поставить на огонь и довести до кипения. Посолить. Картофель нарезать брусочками, положить в бульон и варить 10 мин. Добавить тушеные овощи и варить 5 мин. Еще немного посолить, поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам, в каждую положить мясо, по половинке яйца и рубленую зелень.

Летом в такой суп можно добавить любые сезонные овощи (кабачки, баклажаны, сладкий перец).



СЭНДВИЧ С ЗЕЛЕННЫМ СОУСОМ

По 2 веточки рукколы и зеленого базилика, 2 зубчика чеснока, 100 г кедровых орешков, 50 г твердого сыра, 150 мл оливкового масла, 8 ломтиков тостового хлеба, 100 г отварного филе индейки, 2 крепких помидора, 1 крупный шарик моцареллы, соль, молотый черный перец.

Для соуса зелень тщательно промыть проточной водой, обсушить бумажным полотенцем и порвать. Чеснок очистить и вместе с кедровыми орешками и сыром измельчить в блендере. Не прекращая взбивания, постепенно влить оливковое масло. Посолить и поперчить. Ломтики хлеба нарезать тонкими ломтиками, моцареллу и помидоры - кружочками. На половинку ломтика хлеба положить немного приоткрытого соуса, разровнять его, уложить филе индейки, немного посолить и поперчить. Сверху уложить кружки помидора и моцареллы. Накрывать оставшимися ломтиками хлеба.

Вместо рукколы и базилика вы можете взять любые пряные травы по вкусу, например петрушку, кинзу, укроп.



ДАЧНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

300 г куриного филе, 8 ст. л. оливкового масла, 100 г листового салата, 50 г рукколы, 250 г помидоров черри, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. сладкой горчицы, 2 ст. л. каперсов, соль, молотый черный перец.

Куриное филе вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем, нарезать длинными ломтиками и обжарить со всех сторон на 3 ст. л. оливкового масла. Выложить на тарелку и дать остыть. Посолить и поперчить по вкусу. Салат и рукколу вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и порвать. Помидоры черри вымыть и каждый разрезать пополам. Для соуса зубчик чеснока пропустить через пресс, соединить с горчицей и оставшимся оливковым маслом, солью и перцем по вкусу. Листья салата осторожно перемешать с рукколой, помидорами черри, и каперсами. Сверху уложить ломтики индейки, полить приоткрытым соусом и сразу подать на стол.

Чтобы сделать салат более диетическим, куриное филе следует не жарить, а варить или запекать.



ШАШЛЫК-АССОРТИ

На 4 порции: 1 кг мякоти свиной, 4 луковицы, корень имбиря (3 см), 2 ст. л. соевого соуса, сок 4 апельсинов, 300 г бекона, 600 г молодого картофеля, 400 г мелких помидоров, 250 г шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 50 мл растительного масла, соль, молотый черный перец.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и нарезать кольцами. Перемешать с мясом. Для маринада имбирь натереть на мелкой терке. Соединить с соевым соусом и апельсиновым соком. Получившимся маринадом залить мясо с луком и оставить в прохладном месте на 3 ч. Картофель вымыть и очистить. Помидоры вымыть и обсушить. Шампиньоны помыть и разрезать на половинки. Мякоть сладкого перца нарезать крупными квадратами. Запариванное мясо нарезать на шампуры перемежку с луком, грибами и овощами (каждый клубень картофеля предварительно обернуть ломтиком бекона). Сбрызнуть растительным маслом и жарить до готовности на мангале.

Шашлык станет вкуснее и сочнее, если мясо в маринаде вы оставите в холодильнике на всю ночь.