

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСЛЕ ГА

№42

ОКТАБРЬ 2017

цена:
1,5 лари

Целебные

ягоды

стр.13

Виноградная

косметика

стр.36

Снимаем

напряжение в шее

стр.7

Выбираем

правильный матрас

стр.29

Данила Козловский

Маменькин сынок

стр.20-21

Полина Гагарина

стр.16-17

“Быть мамой - это безумное счастье”

Плащи и тренчи на осень

Женский плащ - это не только верхняя одежда, идеально подходящая для сырой и ветреной погоды. Это еще и вещь, которая делает ваш образ красивым и женственным. Самое время приглядеться к этому элементу гардероба!



Выбираем длину

Ярким вариантом для межсезонья станет короткий плащ длиной чуть ниже бедра. Эта модель подойдет дамам невысокого роста. Длинные плащи смотрятся красиво и грациозно, однако подходят, в основном, девушкам высокого роста. Универсальной считается длина до колен, которая хорошо будет смотреться на любой фигуре и при любом росте.

Акцент на цвет

Разнообразие цветовой гаммы плащей позволяет выбрать как смелые, так и консервативные варианты расцветки. Бежевая цветовая гамма - одна из самых популярных и практичных. Еще одна классика - черный цвет. Если вы не боитесь экспериментировать, присмотритесь к ярким расцветкам - желтой, розовой, синей, салатовой. Они помогут выделиться из толпы.



**ЦЕЛИТЕЛЬ БИОЭНЕРГЕТИК,
ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕК- МАГНИТ ЭТИБАР ЭЛЧИЕВ,
ПРОВОДИТ ЛЕЧЕНИЕ :**

язва желудка, гастрит, изжога, запор, зоб, почечные и желчные камни. Острые боли мышц в разных частях тела. Болезни суставов, остеохондроз, грыжа шейного отдела позвоночника и позвоночника.. Гайморит, невроз, бессонницу, головные боли, астму, сезонную аллергию. Проблемы мочеполовой системы, простатит, аденома, половая слабость, бесплодие, проводит лечебный массаж. Этибар обладает повышенной биоэнергией, которая лечит болезни, и имеет положительное влияние на организм.



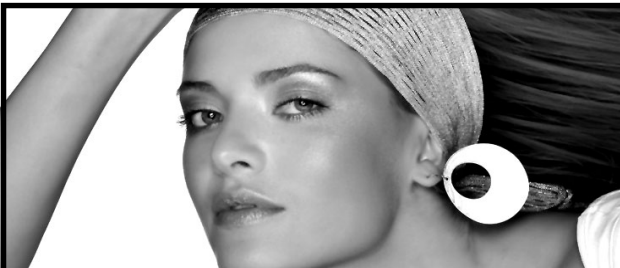
Etibar
+995 599 16 27 01
Etibar Elciyev Budaqli
skype: etibar77771
E-mail: elciyev@mail.ru
www.magnetman.asm.ge

Также помогает в восстановлении после инсульта. Детские проблемы с рождения: слух, зрение, суставы ног, затруднения при ходьбе.

Приём по записи, телефон: +995 599162701, +995 599155993, +995 551187117.

Адрес: г.Тбилиси, Ваке, ул. Размадзе, 38

(рядом с греческим посольством). Каждый день кроме пятницы. Бесплатные сеансы с 11 часов до 13 часов. и с 14 часов до 16 часов. Подробнее можете узнать на facebook: Etibar Elciyev Budaqli; Одноклассники: Etibar Elciyev Budagli; Youtube: Etibar Elciyev Budaqli. Whatsap: + 995 599162701, +995 599155993.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

**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 церковью 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.
ФЭН-шуй для дома и карьеры.

**Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.**

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.

ПРОВЕРЕНО! ВРАГОВ НЕТ!

«Моим злейшим врагом стала моя свекровь. Она возненавидела меня с первого дня. Жутко ревновала меня к сыну и гадила как могла. Ее даже не остановило рождение внуков. Она ревновала сына и к внукам. Теперь злодейка проклинала не только меня и своего сына, но и малышей! На первом месте должна была быть только она. Из-за ее интриг мой муж стал пить. Я все эти годы болела и внуки тоже не отличались крепким здоровьем. Дело шло к разводу. Моя мать повела меня к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу. Экстрасенс сразу сказал, что на мне, моем муже, моих детях порча, сделанная злой свекровью. В первую очередь господин Дмитрий провел свой знаменитый ритуал по блокировке моей свекрови. С той поры ее зло стало к ней возвращаться. У мужа открылись глаза на те безобразия, которые творила его мать. После сеансов экстрасенса Дмитрия в моей семье все поменялось. Муж разменял квартиру и мы стали жить отдельно от его матери. Все у нас наладилось и мы, благодаря сильнейшему экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, СЧАСТЛИВЫ! Марина г. Батуми»

«У меня теперь нет врагов! И все это благодаря великому человеку экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили! Мне больше никто не угрожает. Талисманы экстрасенса защищают и



меня, и мой дом, и мой бизнес, и мою семью, и даже домашних питомцев. Врагов больше нет! Благодарная пациентка г. Тбилиси».

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Если вам угрожают и проклинаят, постарайтесь в первую очередь защититься – закрыть свою энергетику. Скрестить руки на груди, положить ногу на ногу. Или прикусить кончик языка и мысленно отправить все плохое обратно. Но если враг постоянно находится рядом, то без помощи экстрасенса вам не обойтись. Приходите. Врагам скажу НЕТ!

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Биби-

лашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий, наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-52-33-88

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ

«Моя спасительница, Ольга Александровна! Вы помогли мне – избавили меня от смертельной порчи! Благодаря Вам я жива, здорова и счастлива! А моя дочь после ваших сеансов обрела счастье – вышла замуж и теперь ждет ребенка. Я знаю, что есть правила, которые должны соблюдать беременные, чтобы дети рождались здоровыми и счастливыми. Кто как не вы можете от этого рассказать! Верю только Вам, моя спасительница! Екатерина М. г. Кутаиси».

«Дорогая госпожа Ольга! Я ваша счастливая пациентка. Вы помогли мне и очень многим моим родственникам и знакомым обрести счастье, здоровье, любовь! Вы знаете то, что другим недоступно. У меня к вам вопрос. Мне 41 год и я, благодаря вашим молитвам, жду своего первенца. Расскажите о правилах для беременных Тамара. С. г. Тбилиси»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. О беременности нельзя говорить посторонним – может случиться выкидыш.

Беременной женщине нельзя есть на ходу – родившийся ребенок будет плаксивым.

Беременная не должна ни с кем ругаться.

Беременной женщине нельзя воровать – это отразится на ее будущем ребенке.

Беременной нельзя много и часто



есть, чтобы ребенок не родился завистливым.

Беременной нельзя дуть на огонь, чтобы ребенок не задохнулся при родах.

Беременная не должна вязать – ребенок может запутаться в пуповине.

Беременная женщина не должна стричь волосы перед родами.

Старайтесь, чтобы беременная не фотографировалась перед родами.

Беременные женщины не должны разрешать посторонним людям гладить ее по животу или прикасаться к нему.

Беременным женщинам нельзя пинать кошек и собак – заболит спина и ноги.

Беременным женщинам нельзя целовать покойников – родившийся ребенок будет болеть.

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. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888.

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Веселые люди болеют редко

Смеющийся человек отвлекается от своей боли и может попросту забыть о ней.

→ Если человек всегда в мрачном настроении, его сосуды слабеют, на них с легкостью образуются холестериновые бляшки - виновники атеросклероза и инфаркта.

→ Согласно исследованиям, сердечники до болезни смеялись в 2 раза реже, чем их жизнерадостные сверстники.

→ Смех помогает преодолевать даже самые тяжелые заболевания.

→ К веселому человеку болезни не липнут. А если и пристают, то выздоровление наступает гораздо быстрее, чем у нытиков.

→ У гипертоников при 10-минутном смехе давление снижается на 10-20 мм. А гипотоники перестают чувствовать слабость и головокружение.

→ Когда человек смеется, вдох становится длинным и глубоким, а выдох - коротким и сильным. В результате, из легких полностью выходит весь воздух, они очищаются.

ПРИЧИНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ МОГУТ БЫТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРЕПАРАТЫ.

Трещит голова от таблеток

✓ Анальгетики (при приеме дважды в день чаще 2 раз в неделю): аспирин, парацетамол («Ацетаминофен») и другие.

✓ Нестероидные противовоспалительные средства: диклофенак («Вольтарен»), ибупрофен («Ампрофен», «Бруфен», «Макро-фен», «Мотрин»), индометацин («Метиндол», «Тридоцин», «Эльметацин»), кетопрофен («Кетонал», «Профенид», «Фастум»), напроксен («Апранакс», «Напросин»), пироксикам.

✓ Антибактериальные и противогрибковые препараты: триметоприм («Тримопан») и его сочетания с сульфаметоксазолом («Бактрим», «Котримол», «Септрин»), гризеофульвин («Фульвицин»).

✓ Препараты, понижающие артериальное давление: каптоприл («Капотен»), клоидин («Катапресан»), метопролол («Вазокардин»,

«Корвитол»), нифедипин («Адалат»), празозин («Минипресс», «Адверзутен»), пропранолол («Индерал»), резерпин и содержащие его комплексные средства («Адельфан», «Бринердин», «Кристепин», «Раувазан», «Раунатин»).

✓ Сердечные: изосорбид («Изолонг», «Кардикс», «Оликард»), нитроглицерин («Нитролингвал», «Нитроминт», «Нитронг»), верапамил («Изоптин»).

✓ Лекарства, применяемые при язвенной болезни: циметидин («Цимегексал»), ранитидин («Ацилок», «Зантак», «Ранисан»).

✓ Гормоны: кортикостероиды (преднизолон, гидрокортизон) и эстрогены, которые входят в состав противозачаточных средств и используются при заместительной гормональной терапии климактерических расстройств.



Знаете ли вы, что...

☀ **Сауна - лекарство от слабоумия.** Людям, посещающим сауну от 4 до 7 раз в неделю, диагноз слабоумия ставится редко. Сауна улучшает кровообращение и снижает кровяное давление. А это благотворно влияет на работу мозга и снижает вероятность слабоумия. Об этом заявили финские исследователи.

☀ **Оперировать катаракту** пробовали еще в Древней Индии за тысячи лет до нашей эры, а также в Древнем Египте. Помутневший хрусталик проваливали внутрь глаза, чтобы он переставал быть преградой на пути света. Но такие операции были небезопасными и не восстанавливали зрение полностью.

☀ **Пожилым вредно сильно худеть.** Медики из США обнаружили, что у слишком худых пожилых людей амилоидные бляшки (белковые скопления) в сосудах мозга образуются чаще, чем у тех, кто слегка полноват. Эти бляшки - признак болезни Альцгеймера. Излишняя худощавость вызывает физическую слабость. А в пожилом возрасте важно больше двигаться.



ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ВСТАТЬ ПОРАНЬШЕ

1. В первой половине дня мозг работает лучше всего. Используйте это время для того, чтобы подумать, ради чего вы живете. Глупо составлять планы, когда мозг несвеж и хочет только одного - отдыха. А вот утро - идеальное время. У вас есть пара лишних часов, чтобы составить список дел на день, обозначить обязательные и возможные.

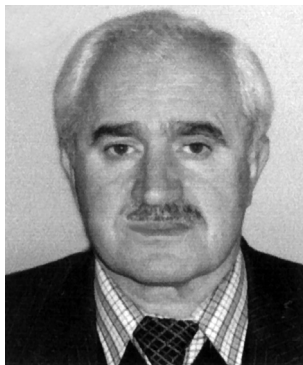
2. Сколько раз вы собирались встать пораньше, но... Если начнете просыпаться на час-полтора раньше, у вас будет время выйти на пробежку или заняться утренней гимнастикой. Для сохранения здоровья важна регулярность занятий. И еще физические нагрузки дают ощущение радости и эйфории. Энергии, полученной утром, как правило, хватает на весь рабочий день.

3. Завтрак - самый важный прием пищи за день. Вы, разумеется, об этом знаете, но уходите на работу с пустым желудком. Есть совсем не хочется! А ближе к обеду просыпа-

ется аппетит. Плюс раннего пробуждения: вы точно не сможете пропустить завтрак. Съеденные утром омлет, сырник и кофе придадут сил, насытят мозг. В первой половине дня можно не отвлекаться на чай с булочками.

4. Научитесь решать все неприятные вопросы, рабочие и домашние дела до 8 часов утра. И тогда весь день проживете с чувством выполненного долга. Плюс - заметно снижаются уровни стресса и тревоги. Желанная гармония достигнута!

А. Сотникова, терапевт, врач высшей категории.



СТЕНОКАРДИЯ

Это одна из форм ишемической болезни сердца (ИБС). Основной причиной болезни является атеросклероз артерий «мотора» человека, при котором просвет сердечных сосудов сужен атеросклеротическими бляшками (отложениями холестерина в стенке артерии) и поэтому сердце получает недостаточное количество крови, то есть, находится в состоянии кислородного голодания, что сопровождается приступами боли.

Мы встретились с кардиологом, доктором медицины **Демуром ЧАПАНДЗЕ**, и попросили его ответить на вопросы интересующие читателей «Подруги».

- Батоно Демури, какие бывают формы стенокардии?

- Специалисты выделяют несколько форм: стабильная, нестабильная, а также стенокардия покоя и стенокардия напряжения, и более редкий вид – вариантная. Отдельно нужно выделить впервые возникшую стенокардию, которая почти всегда требует госпитализации.

Наиболее же частая форма – стенокардия напряжения. Приступы при этом возникают под нагрузкой: обычно во время ходьбы, бега, работы, но также боль может вызывать и эмоциональный стресс, холод, жара, переизбыток и др. Стенокардией покоя называют поздние стадии болезни, когда физическая нагрузка ограничена настолько, что боль может возникать и без нее, то есть, в покое. Вариантная стенокардия обусловлена несколькими причинами: вместо атеросклеротических бляшек в ее происхождении основную роль играет спазм артерий сердца. Эта форма встречается у более молодых людей. Поскольку стенокардия – одно из возможных проявлений ЧБС, то все осложнения этих болезней являются общими. Наиболее часто с течением вре-

мени у больных развивается хроническая сердечная недостаточность, проявляющаяся отеками ног и одышкой. Повышенное давление является не осложнением, а отягчающим фактором стенокардии, чем выше давление, тем труднее сердцу проталкивать кровь по сосудам, и тем быстрее оно изнашивается.

- И все же, что такое стенокардия?

- Стенокардия – это состояние дискомфорта или боли в груди. Обычно пациент испытывает в центре груди ощущение тяжести и боль сжимающего, давящего характера, которая может распространяться в руки, шею, спину. У некоторых людей боль или ощущение тяжести может возникать только в руке, шее или челюсти. Пациенты также испытывают симптомы стенокардии как ощущение тупой, устойчиво сохраняющейся боли. Обычно симптомы посте-

пенно исчезают через 10-15 минут.

Больным, страдающим стенокардией, рано или поздно приходится сталкиваться с инфарктом миокарда. Инфаркт миокарда – болезнь коварная, поскольку может появиться совершенно неожиданно для человека.

- Что может спровоцировать приступ стенокардии?

- Приступы стенокардии могут быть спровоцированы физической активностью или эмоциональными расстройствами, они могут сопровождаться затрудненным дыханием, головокружением и чувством страха, реж – тошнотой и рвотой. Они чаще бывают в холодную погоду или при ходьбе после приема пищи, иногда могут возникнуть даже во сне, когда человек просыпается от болезненных ощущений.

- Что делать, если возник приступ стенокардии?

Для гипотоников

✓ **В день гипотонику нужно выпивать на 2-3 стакана больше воды, чем обычно. Это позволит нормализовать давление.**

✓ **Лучшие лекарства для гипотоника - пешие прогулки, плавание, подвижные игры. Все движения улучшают циркуляцию крови, она двигается по сосудам, заставляет работать все органы тела, и поэтому улучшается общее физическое состояние.**

✓ **Чаще массируйте пальцы на руках и ногах - они соответствуют всем органам нашего тела.**

✓ **При гипотонии, сопровождающейся слабостью, головокружением и частыми головными болями, очень хорошо помогает розмарин. Залейте 1 чайн. ложку сухих листьев розмарина 2 стаканами кипятка, настаивайте час и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.**

- Если у человека возник приступ стенокардии, следует прекратить то, что он делал и отдохнуть в полном покое до исчезновения дискомфортных ощущений. Для устранения дискомфорта также может потребоваться прием соответствующих лекарственных средств. Как правило, большинству пациентов врачи назначают препараты нитратов – в виде таблеток или аэрозольных распылителей под язык. Если после принятия лекарств по истечении 15 минут сохраняется ощущение тяжести или давящей боли, необходимо вызвать «неотложку» или позвонить своему лечащему врачу.

- Что является главной причиной стенокардии?

- Как известно, сердечная мышца нуждается в кислороде и питательных веществах, которые позволяют ей эффективно выполнять функцию как бы «насоса» и обеспечивать циркуляцию крови по всему телу. Обогащенная кислородом кровь поступает к сердечной мышце по коронарным артериям. Они могут сужаться из-за постепенного накопления жировых отложений в их стенах. Этот процесс называется атеросклерозом, а живой материал – атеросклеротической бляшкой. С течением времени просвет артерии может сузиться настолько, что эта артерия станет неспособной доставить обогащенную кислородом кровь к сердечной мышце при возрастании ее потребности в питании и в кислороде. В итоге, возникает боль или дискомфорт. И эти явления называют стенокардией.

Следите за вашим здоровьем, всегда и точно выполняйте рекомендации лечащего врача и тогда вы продлите вашу жизнь на долгие годы!

Интервью записал Роберт МЕГРЕЛИ.

Тем, кто работает за компьютером, наверняка знакомы напряжение и боли в шее. Если не принимать мер, ситуация будет усугубляться...

Как снять напряжение в шее

Большинство из нас, сидя перед монитором, не следят за осанкой - сутулятся и вытягивают шею вперед. Плечи при этом приподнимаются, чрезмерно напрягаются мышцы воротниковой зоны. Постепенно мышцы «привыкают» к такому состоянию и фиксируются в неправильном положении, в результате расслабить их уже не получается. Человек постоянно ощущает скованность, ноющие боли и спазмы в шее, у него кружится и болит голова.

Чем грозит?

В шейно-воротниковой зоне располагается очень важная, с точки зрения китайской медицины, энергетическая зона, отвечающая за мозговую деятельность и движение рук. Ее постоянное напряжение опасно тем, что хрящевые диски обезвоживаются и истончаются, ухудшается кровоснабжение головного мозга - он недополучает кислород и питательные вещества. Происходит защемление нерва, нередко возникает межпозвоноковая грыжа. Также длительное напряжение мышц шеи вызывает нарушение зрения, раннее появление морщин на лбу, носогубных складок, брылей и отеков на лице.

Не допустить этого помогут специальные упражнения. Их нужно выполнять сидя или стоя, лучше несколько раз в течение дня, когда вы много времени проводите за компьютером или ноутбуком (или при другой сидячей работе).

✓ **ВАЖНО!** Если боли в области шеи сильные, у вас защемлен нерв или имеются другие заболевания шейного отдела позвоночника, обязательно обратитесь к врачу.

Простые упражнения

Во время упражнений дышите глубоко и ровно.

• Исходное положение: выпрямите спину, выпятив вперед грудную клетку. Подбородок сдвиньте назад - затылок должен располагаться на одной линии с позвоночником. А теперь не-

сколько раз с максимальной амплитудой поднимите и опустите плечи.

• Расслабьте плечевой пояс и потянитесь макушкой вверх (представьте, что вас за голову тянут вверх). Вы должны почувствовать, как растягивается шейный отдел позвоночника. Во время растягивания слегка поворачивайте голову вправо-влево - мягко, никаких резких движений.

• Опустите подборок и помассируйте им ключичную область, осторожно двигая головой вправо-влево и понемногу увеличивая амплитуду.

• Ладонью правой руки надавливайте на область правого виска, создавая сопротивление в течение 8-10 секунд, после чего постарайтесь расслабить мышцы шеи. Повторите с левой стороны. Упражнение следует выполнять по 3 раза с каждой стороны.

• Сомкните руки в замок. Сделав вдох, надавите руками на затылок. Опустите руки и расслабьтесь.

✓ *В течение дня обращайтесь внимание на свою осанку и положение плеч. Как только они начнут подниматься вверх, снова опускайте их, а выставленный вперед подбородок «задвигайте» на место.*

Массаж

Он должен быть энергичными, при этом не доставлять дискомфорта или боли. Массажные движения по шее всегда направлены сверху вниз.

• Положите правую руку на левое плечо и разомните большим, указательным и средним пальцами мышцы воротниковой зоны. Повторите с другой стороны.



Подушка не должна быть слишком высокой, иначе пострадает шейный отдел позвоночника и после сна возникнут боли в шее



• Положив ладони на шею, поглаживайте ее с боков и сзади, затрагивая трапецевидную мышцу. Затем сделайте то же ребром ладони - сначала с одной стороны шеи, потом с другой.

• Разотрите мышцы шеи вращательными движениями пальцев (пальцы двигаются в направлении от позвоночника в стороны). Затем выполните поглаживания.

• Поглаживайте ладонью переднюю часть шеи, избегая воздействия на область щитовидной железы.

Что еще можно сделать

Если у вас есть лишние килограммы, постарайтесь от них избавиться: позвоночник и мышечный корсет не рассчитаны на большую нагрузку. Лишний вес заставляет позвоночный столб сжиматься, из-за чего страдают межпозвоночные диски.

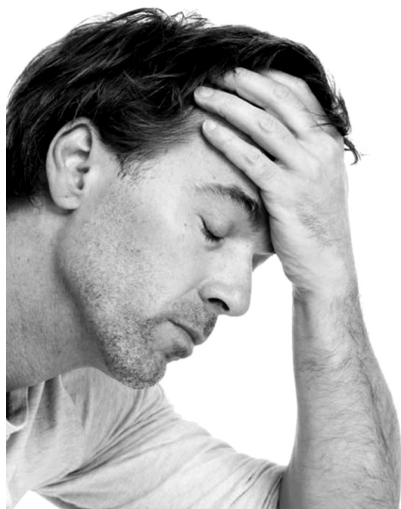
Больше двигайтесь - плавайте, ходите пешком, катайтесь на велосипеде. Тренируйте мышцы брюшного пресса и спины: это позволит уменьшить нагрузку на позвоночник.

Подберите рабочее кресло и стол так, чтобы вам не приходилось сутулиться или наклоняться над клавиатурой. Чаще вставайте и делайте разминку.

Во время разговора по телефону не прижимайте трубку ухом к плечу - держите ее в руке.

Перед сном принимайте теплый расслабляющий душ или ванну и пейте чай с мелиссой.

Проверьте свое спальное место. Матрас должен быть ровный, достаточно жесткий. Подушка - высотой не более 10 см, не слишком мягкой и не слишком твердой. Оптимальный вариант - приобрести ортопедическую. Только при этих условиях мышцы полноценно расслабляются во время сна.



КАК СЕГОДНЯ ЛЕЧАТ АДЕНОМУ

Аденома простаты – доброкачественная опухоль предстательной железы. Она увеличивается медленно и не дает метастазов.

Первый симптом: бежим в туалет!

Впервые мужчина начинает ощущать симптомы заболевания - частые позывы к мочеиспусканию, нарушение оттока мочи, когда ткань растущей аденомы сдавливает мочеиспускательный канал. Таблетки лишь на время облегчают процесс мочеиспускания. Целью хирурга является удаление избыточной ткани предстательной железы, которая сужает просвет мочеиспускательного канала. Речь идет не об удалении всей простаты, а только ее части, сдавливающей уретру. Существует несколько методов операций.

Некурящие мужчины занимаются сексом в 2 раза чаще, чем курильщики.

Хирург удаляет только узлы

Это открытая операция, во время которой хирург разрезает кожу передней брюшной стенки и мочевого пузыря. Удаляет узлы аденомы. В мочевого пузырь через мочеиспускательный канал устанавливает катетер (трубка, по которой вытекает моча в мешок мочеприемника), а в некоторых случаях вставляет и дренажную трубочку.

Плюсы. Применяется в запущенных случаях. Показанием для такой операции являются размер аденомы больше 60 куб. см, количество остаточной мочи более 150 мл;

- ✓ полностью избавляет от заболевания;
- ✓ может рекомендоваться всем пациентам.

Минусы. Высокотравматична. Пациент теряет много крови. Мочепузырный свищ долго не заживает;

- ✓ оставляет большой послеоперационный рубец;
- ✓ пребывание в стационаре длится 14-20 дней;
- ✓ нередко в послеоперационном периоде происходит сужение мочеиспускательного канала, недержание мочи, нарушается эрекция;
- ✓ почти неизбежное последствие операции - заброс спермы в мочевой пузырь. Это не опасно, но может вызывать сексуальную неудовлетворенность. Всех пациентов должны предупреждать о таком осложнении.

ТУР сегодня “золотой стандарт”

Трансуретральная резекция простаты производится без разрезов через мочеиспускательный канал с помощью видео-эндоскопической техники. Во время операции пациент лежит на спине с разведенными и согнутыми в коленях ногами. Через наружное отверстие мочеиспускательного канала врач вводит в мочевой пузырь специальный электрооптический инструмент - цистоскоп. При его помощи удаляет кусочки патологической ткани предстательной железы и прижигает кровоточащие сосуды. В конце операции в мочевой пузырь через мочеиспускательный канал устанавливается катетер.

Плюсы. Операция не оставляет рубцов, послеоперационная кровопотеря сводится к минимуму;

- ✓ проводится под спинномозговой анестезией. В результате пациент не испытывает неприятных ощущений, которые наблюдаются после общего наркоза;
- ✓ после ТУР через 2-4 дня уретральный катетер удаляют;
- ✓ пациент находится в стационаре от 5 до 7 дней;

- ✓ спустя 3 недели после ТУР мужчина может вести обычный образ жизни. Единственное требование: надо наблюдаться у уролога.

Минусы. ТУР не применяется в очень запущенных случаях, при аденоме больше 70 куб. см и количестве остаточной мочи больше 150 мл;

- ✓ не проводится при наличии некоторых сопутствующих заболеваний, например почечной недостаточности;
- ✓ часто следствием ТУР аденомы остается ретроградная эякуляция (заброс спермы в мочевой пузырь).

Аденому удаляет лазер

Есть два основных типа лазерной хирургии предстательной железы. Лазерная абляция - сжигается определенная ткань предстательной железы. Это увеличивает мочеиспускательный канал, через который из мочевого пузыря оттекает моча. И еще опухоль предстательной железы испаряют. При помощи лазера разросшуюся ткань нагревают и испаряют. Одна из самых щадящих методик лечения.

Плюсы. Практически бескровная процедура;

- ✓ можно проводить в амбулаторных условиях, требует пребывания в больнице в течение одного дня;

✓ лазер не проникает глубоко в предстательную железу, не вредит окружающим нервам, не травмирует мочевой пузырь. Рубцовых тканей после процедуры не образуется. Пациент может вернуться к работе уже через 2 недели после процедуры;

- ✓ рекомендуется пациентам с тяжелыми сопутствующими заболеваниями, которым противопоказано стандартное хирургическое лечение.

Только врач может определить, какая операция вам подходит. Все зависит от здоровья пациента и размеров аденомы.

Минусы. Возможно сохранение болезненности мочеиспускания от нескольких дней до нескольких недель;

✓ после операции нарушается мочеиспускание;

✓ лечат лазером только на ранних стадиях аденомы;

✓ высокая стоимость операции;

✓ проводится только в столичных клиниках и крупных медицинских центрах;

✓ нередко через некоторое время после лазерной хирургии может потребоваться ТУР предстательной железы.

Радиоволны разрушают нездоровую ткань

Трансуретральная игольчатая абляция проводится амбулаторно с помощью эндоскопической техники. Применяется спинная анестезия. В мочеиспускательный канал вводят цистоскоп и под визуальным контролем располагают крошечные иглы в предстательной железе. Как только иглы будут введены, через них пускают радиоволны, которые нагревают предстательную железу и разрушают препятствие для оттока мочи. Это одна из самых щадящих методик. Кровопотеря и болевые ощущения при ней сводятся к минимуму. Достоинства и недостатки трансуретральной игольчатой абляции такие же, как у лазерных методик.

Термотерапия (микроволновая коагуляция)

Не требует разрезов. Выполняется с помощью эндоскопической техники, спинной или местной анестезии. В мочеиспускательный канал вводится эндоскоп со специальной насадкой, которая на железу действует теплом в диапазоне температур 45-70 градусов. В результате нагревания происходит некроз разросшихся тканей аденомы. Термотерапия - простой амбулаторный метод, который позволяет проводить лечение практически без ограничений. Риск осложнений минимален. Достоинства и недостатки совпадают с двумя вышеописанными методами.

Ф. Есаулов, уролог-андролог, кандидат медицинских наук.

Такую группу крови имеют примерно 44% всех мужчин. Примечательно, что эректильной дисфункцией страдает каждый десятый мужчина мира. А после 40 лет их количество превышает треть мужского населения. Хотя лекарственные препараты улучшают ситуацию, 30% мужчин, которые принимают стимуляторы, не ощущают никакого эффекта.

До сих пор врачи считали, что эректильная дисфункция связана с образом жизни - курением, избыточным весом и высоким кро-

Мужчины с I группой крови реже страдают от импотенции или эректильной дисфункции в 60-летнем возрасте.

«Мужская» кровь

вяным давлением. Но новые исследования показали, что сексуальные расстройства присущи людям просто по факту их рождения. Выяснилось, что лишь 16% обладателей I группы жалуются на проблемы с эрекцией, в остальных группах уровень сексуальных расстройств достигает 42%. И это не зависимо от того, высокое ли у них давление, курят ли

они или ведут здоровый образ жизни. Предположения о влиянии группы крови на половые дисфункции мужчин появились почти 100 лет назад, однако, как это связано, непонятно до сих пор. Возможно, из-за того, что мужчины с I группой крови реже страдают от высокого уровня холестерина, перекрывающего приток крови к сердцу и гениталиям.

Красиво шагнем в «третий возраст»

Пережить климакс гинекологи предлагают с помощью гормональной терапии. Но не советуем сразу садиться на гормоны.

Красиво шагнуть в «третий возраст» помогает здоровый образ жизни.

✓ Откажитесь от жареной, копченой и соленой пищи.

✓ Ешьте меньше мяса, а лучше налегайте на бобовые и грибы. Включайте в рацион продукты, содержащие витамин E, - зелень, растительное масло, злаки, орехи.

✓ Введите в рацион творог, рыбу, кунжут - они богаты кальцием, который так необходим костям.

✓ Чай и кофе замените травяными настоями с ягодами - шиповником, клюквой, малиной.

✓ Укрепляйте сосуды: утром принимайте контрастный душ, вечером делайте ванночки для ног.

✓ Вместо сладостей ешьте сухофрукты и мед.

✓ Спите не менее 8 часов. Сон - главный активатор молодости.

✓ Больше гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом. Это поможет сократить до минимума проявление приливов.

✓ Не курите.

✓ Держите эмоции под контролем. Чем меньше крика, истерик и переживаний, тем меньше приливов и скачков давления. При необходимости принимайте настойку пустырника, валерианы, делайте теплые расслабляющие соляные ванны.

ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ

Эти упражнения надо делать регулярно, желательно 3 раза в день. И обязательно утром.

☼ **Пальминг.** Присядьте в удобной позе и закройте глаза. Трите руки друг о друга, пока ладони не станут горячими. Положите их крестнакрест на веки. Вы погрузились в темноту, лучи света не проникают через ваши руки, а глазные мышцы расслабляются и отдыхают.

☼ **Мигание.** Смотрите вдаль без фокусировки

на определенный предмет, медленно закройте глаза, затем откройте. Повторите несколько раз. Это упражнение помогает снять напряжение.

☼ **Двигайте глазами из стороны в сторону, вверх, вниз.** Потом закройте глаза и дышите. Это упражнение укрепляет мышцы фокусировки.



☼ **Перемещение.** Делайте быстрые движения век от одного объекта к другому или смотрите на один большой предмет, скользая взглядом в разных направлениях. Следите за тем, чтобы глаза не напрягались. Эти упражнения при астигматизме стимулируют реакцию связь между мозгом и глазами.

ЯВЛЕНИЕ ОДНОГО ТИКА



По статистике, 25% детей младшего школьного возраста страдают от нервного тика. Возникнуть он может у совершенно здорового ребенка. Чем вызвано это расстройство и как правильно реагировать на внезапно появившиеся подергивания, покашливания и повторяющиеся движения?

на слишком большие объемы информации или изменение психологического состояния.

ВТОРИЧНЫЕ тики развиваются в любом возрасте - даже у младенцев - как следствие перенесенного заболевания нервной системы.

Семья и школа

Главные пусковые механизмы первичных тиков - психоэмоциональ-

провоцирующим фактором. С вторичными тиками все намного серьезнее. Они могут указывать на врожденные аномалии мозга, черепно-мозговые травмы, нейроинфекции (энцефалит, менингит, полиомиелит и пр.), а также неадекватное медикаментозное лечение в детстве.

Покой и воля

Самая распространенная разновидность тика - моргание. Однако есть и другие: подергивания головой и рукой, мимические патологии, покашливание или шмыганье носом. Бывают даже голосовые тики (так называемые, вокализмы) - человек произносит определенные звуки, слова и даже фразы. Неврологи отметили любопытную особенность: если ребенок долго находится в одной позе, например, сидит за партой в школе или у телевизора дома, это провоцирует усиление подергиваний. А вот активные игры и по-настоящему интересные занятия, требующие полной вовлеченности, блокируют тик - он ослабевает или полностью исчезает.

Во сне тики тоже не проявляются. Именно поэтому некоторые родители подготавливают детей в симуляции, злятся и требуют «прекратить кривляться». Но, как бы маме с папой ни хотелось, остановить тик усилием воли невозможно. Контролировать его просто не получится. С тем же успехом можно попросить ребенка не чихать, не потягиваться или не зе-

О нервных тиках упоминал еще Авиценна. В своих трудах он описывал пациента, «тело которого ему не подвластно». В эпоху мрачного средневековья детей и взрослых с тиками привычно обвиняли в связи дьяволом и считали одержимыми. Позже, спасибо прогрессу, страдальцев перестали приговаривать к сожжению на костре, но все равно побаивались - на всякий случай, как всего необычного. Ситуация изменилась лишь в 1882 году, когда известный французский невролог Жиль де ля Туретт сделал первое подробное описание и классификацию нервных тиков. Правда, Туретт не смог точно установить причину их возникновения. Да и современные врачи до сих пор спорят о природе тиков, зато в их лечении и профилактике медицина преуспела.

Если сократить

В основе абсолютно всех тиков - произвольное кратковременное сокращение отдельной мышцы или группы мышц. Есть несколько версий, почему это происходит. Психологи, к примеру, уверяют, что во всем виноваты нерешенные внутренние конфликты. Невропатологи выделяют несколько причин, в зависимости от которых все тики подразделяют на первичные и вторичные.

ПЕРВИЧНЫЕ (или по-научному идиопатические) возникают в шесть-одиннадцать лет, когда психика ребенка наиболее подвержена эмоциональным перегрузкам. Врачи называют это возрастом бурного психомоторного развития. Тик в таких случаях - просто реакция организма

В РАЗВИТИИ ПЕРВИЧНЫХ И ВТОРИЧНЫХ ТИКОВ ИГРАЕТ РОЛЬ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ. ЕСЛИ В АНАМНЕЗЕ ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ НЕРВНЫЙ ТИК, ТО ВЕРОЯТНОСТЬ НАСЛЕДОВАНИЯ ЕГО РЕБЕНКОМ СОСТАВЛЯЕТ 50%.

ные потрясения: испуг, ссора с близкими. В 40% случаев нервные тики провоцируются разводом и новым браком одного из родителей. Известен, так называемый, «тик 1 сен-

ЕСЛИ ТИК НЕ ПРОХОДИТ 9-12 МЕСЯЦЕВ, МОЖНО ГОВОРИТЬ О ЕГО ПЕРЕХОДЕ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ. БЫВАЕТ И ТАК, ЧТО ТИК НА ВРЕМЯ ОТСТУПАЕТ, А ПОТОМ ВОЗОБНОВЛЯЕТСЯ С УДВОЕННОЙ СИЛОЙ.

тября». Он диагностируется у 10% детей в первые школьные месяцы. Новая обстановка и непривычная нагрузка может спровоцировать эмоциональный взрыв даже у очень спокойного ребенка. Именно переутомление, вызванное недосыпом и плохо организованным режимом дня, приводит к гиперактивности двигательной зоны коры головного мозга, которая отвечает за формирование стереотипных движений. Неправильное питание (недостаток кальция и магния или нарушение их усвояемости) влияет на состояние мышечного тонуса и тоже нередко становится

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, НЕРВНЫЕ ТИКИ В ТРИ РАЗА ЧАЩЕ ВОЗНИКАЮТ У МАЛЬЧИКОВ, ЧЕМ У ДЕВОЧЕК.

фактором. В 90% случаев первичные тики не оставляют серьезных последствий. Они длятся в среднем от двух недель до полугода, а потом просто

проходят сами. Это означает, что психика ребенка адаптировалась к новым условиям, а нервная система дозрела до необходимого уровня. Что касается вторичных тиков, то тут благоприятный прогноз возможен только в том случае, если правильно подобрана терапия. Разумеется, делать это нужно вместе с врачом, лечение народными средствами не поможет.

Нужен план

Обратиться к невропатологу стоит, если тик не прошел в течение трех-четырех недель. Лирическо-психотерапевтическое отступление: важно, чтобы родители не паниковали и не акцентировали на проблеме внимание. Даже говорить о тике в присутствии ребенка нужно с осторожностью. Иначе вероятен психологический феномен «зацикливания»: человек начнет выпячивать свой недостаток помимо воли. Кстати, психотерапевты думают, что тик вообще нельзя называть недостатком (да, у них все строго). Ребенок может посчитать себя ущербным, замкнется и будет попросту стесняться общаться с

людьми. Тик - это не дефект, а особенность развития. Так к нему и стоит относиться.

ЕСТЬ ВЕРСИЯ, ЧТО У НЕОРДИНАРНЫХ И ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ТИКИ ВОЗНИКАЮТ В ТРИ РАЗА ЧАЩЕ, ОТЛИЧАЮТСЯ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ТЕЧЕНИЕМ И ЧАСТО ЗАКРЕПЛЯЮТСЯ В ПОВЕДЕНИИ ДО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА. ИЗВЕСТНО, ЧТО ТИКАМИ СТРАДАЛИ АЛЕКСАНДР МАКЕДОНСКИЙ, МИКЕЛАНДЖЕЛО, МОЦАРТ, НАПОЛЕОН И ПЕТР ПЕРВЫЙ.

Но вернемся в кабинет невропатолога. На приеме доктор оценит состояние нервных рефлексов и функции костно-мышечного аппарата. Для выявления воспалительных процессов и инфекций, которые могли стать причиной тика, пона-

добятся дополнительные исследования и общий анализ крови. Чтобы определить содержания кальция, магния, фосфора и железа в крови, назначают ионограмму крови. Не лишним будет и анализ кала на гельминты. В некоторых случаях глистные инвазии, нарушая обмен веществ в организме, провоцируют нервные тики. В качестве тяжелой артиллерии обычно привлекают магнитно-резонансную томографию. Благодаря этому исследованию, врач может подтвердить или, наоборот, исключить повреждения черепа, мозга или кровеносных сосудов, а также определить, не предшествовала ли тикю травма головы. Электроэнцефалография же даст оценку активности различных отделов мозга и, соответственно, раскроет тайну появления нервного тика.

Комментарий эксперта

Татьяна УТКИНА, врач-педиатр.

Есть простой прием, который помогает облегчить лицевые тики. Аккуратно надавите подушечками пальцев на область надбровных дуг в течение семи секунд. Здесь проходит черепной нерв, отвечающий за кожу верхнего века. Затем с той же силой в течение пяти секунд воздействуйте на зоны внутреннего и наружного углов глаза. Теперь попросите ребенка зажмурить глаза на четыре-пять секунд. Повторите комплекс три раза в течение десяти минут. Использовать прием можно не чаще трех-четырех раз в день.

В неосложненных случаях врач, скорее всего, пропишет ребенку простые, но эффективные средства - полноценный сон, правильное питание и эмоциональный покой.

Неплохие результаты дают курсы массажа. Он улучшает кровообращение (в том числе и мозга) и снимает мышечные зажимы, таким образом снижая проявления тика.

Самые простые массажные техники может освоить даже мама. Главное, помнить о том, что полноценно массировать (поглаживать, похлопывать, растирать)

ЭТО ПОМОГАЕТ!

самую зону тика нельзя. Это может привести к обратному эффекту и только усилить проблему.

Часто, для того, чтобы первичный тик уменьшился или вовсе прошел, достаточно наладить сон ребенка. Ведь именно в это время восстанавливается наша нервная система. Особенно возбудимым детям обязательно нужно спать днем не меньше часа-полутора.

В некоторых случаях назначают специальную физиотерапевтическую про-

цедуру - электросон. Низкочастотные электрические импульсы усиливают процессы торможения в головном мозге и вызывают крепкий оздоравливающий сон.

Погасить нервное напряжение поможет и физическая активность, особенно плавание. Схожий эффект оказывают занятия йогой, так что можно приобщить ребенка к полезным практикам. Но это имеет смысл, только если ваш сын или дочь любят спорт и к йоге относятся без скепсиса,

иначе, всех ждет дополнительный стресс, а не желанное расслабление. Заменой спорту могут стать обычные прогулки на свежем воздухе (не менее полутора часов каждый день).

Иногда невропатологи рекомендуют консультацию психотерапевта. Не пренебрегайте этим советом. Индивидуальные или групповые занятия научат ребенка контролировать свои эмоции, сделают его более стрессоустойчивым и, соответственно, спокойным. Все это поможет уменьшить проявления нервного тика, а потом и вовсе от него избавит.

Как улучшить осанку ребенка

ПОЛЕЗНО

✓ Плавать, заниматься верховой ездой.

✓ Делать упражнения у вертикальной плоскости: вставать к стене, прижав к ней пятки, икры, ягодицы, лопатки и затылок. Затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подни-

маться на носки, приседать.

✓ Ходить по комнате, положив на голову кубики, подушечки с солью. Ходить при этом надо на носочках, на полусогнутых ногах, можно приседать.

✓ Делать упражнения на координацию: «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.

ВРЕДНО

✓ Кататься на велосипеде, низко пригнувшись к рулю, ездить на самокате.

✓ Заниматься теми видами спорта, где нужно делать асимметричные движения, - фехтованием, большим теннисом, бадминтоном. Вредны и тяжелая атлетика, акробатика, художественная гимнастика - они делают позвоночник слишком гибким.

БЕЗОАР

Инородное тело - это случайно попавший в организм предмет, например кость рыбы или пуговица. Но иногда инородные тела человек может вырастить в собственном организме сам, отправляя в рот строительный материал для них.

Причины появления безоара

Инородное тело образуется из кусочков пищи, волос, мела. Называется оно безоаром. Формируется он в желудке или кишечнике. Для его возникновения необходимо сочетание нескольких условий. Каких?

✓ **Больной желудок.** Безоар редко может вырасти в здоровом желудке или кишечнике, если нет гастритов, колитов, запоров. А ведь практически у каждого человека есть хоть какое-нибудь заболевание из этого списка. Но безоар может возникнуть и у здорового человека, который плохо пережевывает пищу.

✓ **Косточки, семечки, жевательная резинка.** Строительным материалом для безоара может быть все что угодно. В 80% случаев это косточки или семечки, кожура, волосы, мел, смола и проглоченная жвачка.

✓ **Дисбактериоз.** Плохие бактерии являются как бы закваской для образования безоара. На них он растет как на дрожжах.

✓ **Операции на желудке.** Гораздо чаще безоары образуются на прооперированном желудке. После операции пища хуже проходит по желудку и кишечнику, застаивается и обрастает новыми слоями.

✓ **Расстроены нервы.** Безоары часто находят у людей с невротическими расстройствами, если есть склонность к навязчивым действиям, например, покусыванию кончиков собственных волос.

Бомба замедленного действия

Безоары могут находиться в желудке или кишечнике долгие годы, никак себя не проявляя. Это похоже на бомбу замедленного действия; непонятно, когда взорвется. Увеличиваясь в размерах, обрастая новыми слоями остатков из еды, слизи,

безоары начинают давить на соседние органы, мешать прохождению пищи, вызывать воспаления стенки кишечника. Безоар может закупорить просвет кишки и вызвать острую непроходимость. Кроме того, он не имеет четких, свойственных только ему признаков. Часто при осмотре эти клубки принимают за опухоль.

Инородное тело может вырасти и у здорового человека, если он плохо пережевывает пищу.

Симптомы безоаров желудка

Они зависят от их массы, количества, причины появления, расположения, формы и времени нахождения в желудке. Обычно человек жалуется на постоянные тупые боли в подложечной области, усиливающиеся после еды, чувство тяжести, быстрое насыщение, тошноту, рвоту после еды, отрыжку с неприятным запахом. Если безоар большой, человек испытывает слабость, быстро утомляется, худеет. Ущемление безоара в выходном отделе желудка вызывает схваткообразные боли в верхней части живота, многократную рвоту содержимым желудка без примеси желчи. При перемещении безоара из желудка в тонкую кишку может развиться острая кишечная не-

проходимость. Крупные безоары могут вызывать появления язв на стенках желудка, что иногда сопровождается кровотечением.

Как поставить правильный диагноз

Ультразвук, гастроскопия и колоноскопия определяют наличие инородного тела и его размеры. Но иногда, даже при самом тщательном обследовании, бывает сложно поставить правильный диагноз. Ведь симптомы опухоли и безоара одинаковые: небольшая температура, похудение, слабость, нарушение пищеварения, округлое образование на рентгене. Если безоар при обследовании нашли случайно и он не причиняет вреда, за ним просто наблюдают. Если же клубок большого размера и мешает организму, то его надо удалить.

Чтобы избежать проблемы

✓ Если у ребенка есть привычка грызть кончики волос, ногти, его надо показать неврологу или психотерапевту.

✓ Дефицит кальция или магния в организме может привести к изменению вкусовых пристрастий. Заметили за собой подобное? Начните принимать минералосодержащие витамины.

✓ Тщательно пережевывайте пищу. Если есть заболевания желудочно-кишечного тракта, не ешьте грубую растительную пищу, не глотайте жищу, косточки, семечки.

Н. Логинова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

От туберкулеза

Кумыс

Он по праву считается уникальным средством от этой коварной болезни. Своими целебными свойствами он обязан спирту, молочной кислоте, белкам и витаминам. Первое упоминание об этом напитке встречается в трудах Авиценны. Со второй половины XIX века кумыс взяли на вооружение и русские

врачи. Уже тогда они считали чахотку излечимой именно благодаря кумысу. Молоко кобылиц оказывает общеукрепляющее действие, нормализует обмен веществ, благотворно влияет на состав крови, улучшает работу сердца и сосудов.

Собачья шерсть

Еще одно средство, издавна использу-

мое для лечения туберкулеза, - собачья шерсть. Начешите собачьей шерсти (ни в коем случае не мойте ее!), разложите тонким (не больше 0,5 см) слоем на лоскуте хлопчатобумажной ткани, накройте сверху таким же лоскутом. Простегайте на швейной машине с шагом 2-3 см и подшейте края. Держите целебный коврик на груди каждый день по 2-3 часа.

Сезон летних ягод закончился, но это не значит, что больше неоткуда получать витамины. Начиная с сентября наступает время сбора полезных осенних ягод.

ОСЕННИЕ ЯГОДЫ

Целебные дары природы

Осенние ягоды не так ароматны и сладки, как летние, зато очень богаты витаминами и микроэлементами. Их хорошо заготавливать впрок, особенно замораживать: наибольшее количество полезных свойств плоды сохраняют именно в замороженном виде. Добавляйте их в выпечку и соусы, готовьте варенье, компоты, морсы - и всю зиму можете не беспокоиться за свой иммунитет!

Калина

Ягоды калины лечат нервные расстройства, ОРВИ, помогают справиться с воспалительными процессами в организме, оказывают общеукрепляющее действие.

Наиболее подходящее время сбора - после первых заморозков, в сентябре-октябре (кроме того, мороз снижает горечь). Плоды срезаются вместе с ножкой, чтобы сохранить их неповрежденными.

Противопоказания: высокая кислотность желудка, подагра; с осторожностью - при беременности и пониженном давлении.

Калина в сахаре. 0,5 кг ягод промойте и положите в дуршлаг. Поместите калину в глубокую емкость, накройте полиэтиленовым пакетом и растолките, после чего всыпьте 0,5 кг сахара и хорошенько перемешайте. Осталось переложить массу в стеклянную банку, насыпать сверху 0,5 см сахара и закрыть крышкой. Храните в холодильнике. Рецепт при гипертонии. Из 0,5 кг ягод отожмите сок. Жмых залейте 100 мл воды, прокипятите 5 мин.,

процедите и смешайте с соком. Всыпьте 100 г сахара, перемешайте. Когда остынет, добавьте 1 ст. л. меда. Принимайте по 2 ст. л. за 30 мин. до еды.

Клюква

Эта ягода - уникальное средство при простуде и гриппе. Она поможет сбить температуру и вывести токсины из организма. Кроме того, клюква снижает риск воспалений мочеполовой системы, нормализует уровень холестерина в крови и укрепляет сосуды, а также стимулирует процессы восстановления в коже, поэтому помогает надолго сохранить молодость и красоту. Ягоду заготавливают с наступлением первых заморозков до выпадения снега.

Противопоказания: заболевания ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь), мочекаменная болезнь, подагра.

Клюквенный морс с медом. Промойте и растолките 300 г клюквы, отожмите сок. Жмых залейте 1 л воды и проварите 5-7 мин. Процедите, влейте отжатый сок и добавьте 2 ст. л. меда.

Брусника

Брусника обладает общеукрепляющим и тонизирующим эффектом. Как и клюква, рекомендована гипертоникам, т.к. понижает кровяное давление, укрепляет стенки сосудов и снижает процент вредного холестерина в крови.

Противопоказания: язва желудка и гастрите повышенной кис-

лотностью, внутренние кровотечения.

Моченая брусника. В 1 л воды растворите 2 ст. л. сахара и 0,5 ч. л. соли. В течение 10 мин. кипятите раствор, дайте остыть. Промытые ягоды поместите в стеклянные банки и залейте сиропом. Запечатайте банки пергаментной бумагой и уберите в холодильник.

Рябина красная

Нормализует обмен веществ, выводит токсины из организма, помогает при анемии и авитаминозе, снижает уровень «плохого» холестерина, очищает сосуды, лечит заболевания желудка и печени. Восстанавливает организм после длительного приема антибиотиков.

Противопоказания: низкая свертываемость крови, пониженное артериальное давление, повышенная кислотность желудка, ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфаркт.

Пастила из рябины. Поставьте противень в духовку. Пока он нагревается, разомните промытую рябину до кашицеобразного состояния. Затем 1 кг ягод разотрите с 700 г сахара. Застелите противень пергаментной бумагой и равномерно распределите на ней получившуюся массу. Подсушите пастилу в духовке до готовности.

Рябина черноплодная

Черноплодная рябина, или арония, - прекрасное средство при проблемах со щитовидной железой. Улучшает работу всей эндокринной системы и печени, ягодой лечат авитаминоз. Арония быстро снимает физическую и эмоциональную усталость.

Противопоказания: пониженное кровяное давление, повышенная свертываемость крови, тромбоз, хронические запоры, язвенная болезнь.

Варенье из черноплодки и яблок

Залейте 1,4 кг рябины кипятком на пару минут, откиньте на дуршлаг. Растворите 450 г сахара в 2 стаканах кипятка. Выложите в сироп рябину и поварите 4 мин. Оставьте на ночь. Нарежьте 450 г яблок тонкими дольками, опустите в кипяток и поварите 5 мин. (откиньте на дуршлаг). Доведите до кипения ягоды в сиропе, всыпьте 950 г сахара. Когда закипят, добавьте яблоки и, помешивая, варите до загустения. Добавьте 1,5 ст. л. сока лимона и немного корицы. Храните варенье в холодильнике.





С ЧЕГО НАЧАТЬ ДЕНЬ? 11 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Правильные утренние привычки - вот что поможет справиться с усталостью, зарядиться энергией и хорошим самочувствием на весь день!

Иногда по утрам мы чувствуем себя уставшими и разбитыми. А впереди целый день забот, требующий активных действий. Как научиться вставать полными энергии и сил, в хорошем настроении и добром здравии?

Крепкий сон - бодрое утро

Утро не может быть добрым, если вы плохо спали. Поэтому главное - настроиться на крепкий сон и организовать его. Если перед сном вы «запрограммируете» себя: «Завтра мне вставать в 7, какой ужас!» - пробуждение будет нелегким. Сделайте это без негативных эмоций, спокойно, и организм не подведет вас!

✓ Почитайте перед сном. Книга не должна вызывать у вас сильных эмоций - после нее у вас должно остаться хорошее настроение.

✓ Не наедайтесь: перегруженная пищеварительная система также не способствует качественному ночному отдыху. За пару часов до сна съешьте овощной салат или выпейте стакан кефира. Перед сном выпейте немного воды, ромашкового или мятного чая.

✓ Минимум за 3 часа до отхода ко сну у вас не должно быть интенсивных физических нагрузок.

✓ Спице в темноте и тишине (при необходимости воспользуйтесь маской для сна и берушами). В помещении должно быть прохладно, но ноги держите обязательно в тепле.

Утренний ритуал

Утро, проведенное в спокойной атмосфере и гармонии, позволит вам весь день провести на пози-

тивной волне. Благодаря этому, вы будете более продуктивными и больше успеете сделать.

✓ Проснувшись, как следует позевайте: зевание насыщает мозг кислородом. Помассируйте мочки ушей - на них много активных точек, массаж которых также помогает «сбросить» сонливость.

✓ Примите душ, чередуя прохладную и теплую воду. Контрастный душ поможет не только проснуться, но и закалить организм, а следовательно, повысить иммунитет. Почистите зубы. Свежесть зубной пасты придаст вам ощущение бодрости.

✓ Лежа в постели, потянитесь. Утренняя растяжка и разминка приводят мышцы в необходимый тонус и настраивают тело на рабочий лад.

✓ Легкий массаж лица позволит проснуться и уменьшить отеки. Активизируется выработка коллагена и повышается тонус кожи.

✓ Займитесь чем-нибудь приятным. Включите любимую музыку, приготовьте вкусный завтрак, сварите кофе или заварите ароматный чай и не спеша насладитесь утренней трапезой. Лучше всего начинать свой день с овсяной каши. Овес занимает первое место по количеству белка, клетчатки, углеводов и жиров, которые легко усваиваются орга-

Начать утро ярко!

Давно доказано, что яркие цвета (красный, желтый, оранжевый) могут влиять на наше настроение. Следовательно, если увидеть утром пеструю картину, яркий халат или постельное белье, вы почувствуете прилив сил, и от сонливости не останется и следа.

низмом. Каша - сытное блюдо, поэтому после завтрака вам не придется перекусывать бутербродами или другой вредной пищей.

✓ Хорошая новость для сладкоежек: именно утром (до 12 часов) вы можете позволить себе что-нибудь вкусное и калорийное. Ничего не останется на боках! Но лучше перед этим выпить стакан воды с несколькими каплями лимонного сока, чтобы снизить аппетит.

✓ Проснувшись, откройте окна, чтобы впустить в дом свежий воздух. Если у вас есть такая возможность, позавтракайте на балконе, а на работу отправляйтесь пешком. Польза таких прогулок заключается в более интенсивном движении крови по сосудам, происходит обогащение кислородом печени, селезенки, поджелудочной железы, что благоприятно сказывается на всем организме.





Кто рано встает...

Согласно исследованиям, люди, которые встают рано, демонстрируют большее стремление к действию, внутреннее спокойствие и уверенность в себе. Они лучше и быстрее соображают, им легче сконцентрироваться на поставленных целях и задачах. Но, чтобы рано встать, надо раньше лечь спать. Если вы всегда были полночином, как перестроиться на другой режим?

Первый способ - сразу начать вставать в определенное время. Первое время вы будете чувствовать некоторую усталость в течение дня, поэтому, при данном способе необходим дневной сон, но не более 30 минут.

Можно перестраиваться постепенно. В течение трех дней переставляйте будильник на 10 минут раньше. Затем несколько дней подряд вставайте в новое для вас время, пока не привыкнете. Потом опять в течение трех дней переставляйте будильник еще на 10 минут. Вскоре вы начнете просыпаться раньше.

Кстати, не стоит вставать с кровати резко. Так вы заставляете сердце приступать к активной работе, когда оно еще «не проснулось». Лучше подумайте о чем-то приятном и только после этого поднимайтесь.

	Восточное единоробство	Видимость благополучия										2	
	1			Судебное слушание	1		2			"... воскрес!"			
							4			Боевой нож			
	Беретный материал	Крестная Золушки		Кастинг		Укрытие для труса							
	Узорчатый бордюры стены					Художавый индивид							
				Солнечный брат Селены							Агентство по запуску шаттлов		Исламская республика
Рукоятка холодного оружия						Девушка с черевичками у Гоголя							Единица площади в Англии
Мелкая прудовая трава	3	Будущая бабочка		<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Начальник нажимает на кнопку и говорит своей секретарше: "Леночка, два кофе, пожалуйста!" Голос из динамика: "Андрей Петрович, вы можете меня хотя бы на выходные оставить в покое? Отойдите от домофона!"</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Египетские акулы видели много, но русских со словами: "Вау! Дельфины!" боятся до сих пор.</p>				Японская азбука					
								Яркая рекламная листовка	Сосед Камбоджи	Слугаскопец			
Азиат из Бухары	Кешью иначе		Пишет прогнозы по звездам					Религия японцев		Мишень для хука		Одна из 11 поз для медитации	
Нравственная стойкость					Станция для связи абонентов	Дерево с шишками							
Шлем для защиты головы					"Обочина" грядок	Испытание доброты							
Муж Елены Батуриной		Неустойчивый га-логен	Греко-турецкий остров		Смазочное масло	Осиротевший муж		Гуша, в которую "выпадают"					
				Крылатое высказывание	Что такое тютюн?							Похлебка из судака	
	Липовая доска с картинкой	Кабина, едущая по вертикали				Повод локти кусать							
	Голос Монсеррат Кабалье							Дерево с узкими листьями				4	
		3				И пейзаж, и облик							
		Сероствольная береза	Отсвет пожара										
	Монета на счастье в бутинке					Колокольчик на планете Пляк							

Лицо с обложки



Полина Гагарина:

“БЫТЬ МАМОЙ - ЭТО БЕЗУМНОЕ СЧАСТЬЕ”

В апреле у певицы и ее мужа, фотографа Дмитрия Исакова, родилась дочь Мия. С тех пор Полина успела сбросить 25 килограммов, выпустила два новых хита и подготовила сольное шоу с симфоническим оркестром в Кремле.

Демонстрируя чудеса конспирации, Полина до последнего скрывала свою беременность - вопреки повышенному к ней интересу. Даже когда свободные платья наставницы шоу “Голос” перестали скрывать очевидное, она продолжала отшучиваться в эфире: “Если вы намекаете, что я фрекен Бок, потому что я стала шире... Ну что поделать”. О пополнении в семье певица сообщила только постфактум и через Instagram, опубликовав на своей странице фото мужа под окнами роддома: “Сегодня счастливый

отец получил свидетельство о рождении. Знакомьтесь, Мия Дмитриевна Исакова! Будь счастлива, малышка! В мире нет таких слов, чтобы рассказать о нашей нежности и любви к тебе, наша девочка”. Эти чувства понятны всем молодым родителям, поэтому нет смысла спрашивать Полину Гагарину, счастлива ли она, - ее выдает улыбка.

- Полина, когда родилась Мия, твой муж признался, что жизнь разделилась на “до” и “после”.

- Да, и это чистая правда. После того как Дима стал отцом, он даже увлекся детской фотографией.

Обычно он снимает артистов, музыкантов, а тут вдруг — младенцев. Вот такой у него творческий порыв. Но это же здорово! Конечно, у нас огромный фотоархив с Мией, и домашняя видеотека есть. Мы, как и все молодые родители, снимаем своего ребенка буквально каждую секунду, не можем на нее насмотреться, зацеловываем постоянно. Но такова судьба младенцев: все их тискают. (Смеется.) Про сон я уже и забыла! И не потому, что Мия плохо спит, просто у нас бесконечный круговорот дел: подъем в 6 утра, Мия поела, проснулся Андрей, его надо собрать в школу; только он ушел, как сразу проснулась Мия — и все заново. Все время думаю, что вот сейчас прилягу хотя бы на 15 минут, но нет... А тут уже и мне пора на работу уходить. Первую половину дня я с трудом различаю людей, а потом открывается второе дыхание. (Смеется.) Ну, а если без шуток, то это, конечно, кайф, безумное счастье! Я бы памятник при жизни поставила всем мамам, которые справляются с детьми одни. Не знаю, что бы я делала без мужа, мамы и няни. Мне даже сын помогает. Когда Мия капризничает, Андрей встает около манежа и начинает танцевать — она сразу замирает от неожиданности.

- Сейчас ты снова в строю: выступаешь с концертами, побывала в Сочи — на “Новой волне”, выпустила новый клип. Сложно было вернуться к прежнему ритму жизни?

- Профессия обязывает меня все делать молниеносно. Когда я еще училась в Школе-студии МХАТ, преподаватели нам говорили: у нас неделя — за месяц, пропустите — все пропало. И это факт. На первом курсе я отсутствовала две недели — родила Андрея. Вернулась и осознала, что ничего не понимаю, надо срочно наверстывать. Я привыкла существовать в таком режиме. “Всегда готов!” — это мой девиз. Это я выбрала такую профессию, и я должна ей соответствовать. Поэтому ни на что не жалею.

- Гастроли — это, конечно, драйв, но ведь грустно все время расставаться с семьей. Бывает, что муж сопровождает тебя в поездках?

- Да, иногда. Помню, пару лет назад Дима впервые поехал со мной в тур. Стоим на вокзале; поезд останавливается на перроне всего на две минуты, мы всем составом — 17 человек! — и нам за эти две минуты надо загрузить гитары, барабаны, костюмы и ничего не забыть. А на улице минус 32. Было весело! Когда мы сели в поезд, Дима сказал: “И на что я подписался?” Потом, конечно, еще сильнее меня

зауважал, сказал, что я крепыш. (Улыбается.)

- За эту беременность ты набрала 25 килограммов. Трудно было от них избавляться?

- Осталось еще три лишних килограмма... Говорят, что последний рывок самый сложный. Недавно увидела свое имя в новостях, зашла на какой-то сайт, а там — энное количество комментариев. И вот эти прекрасные, добрейшие женщины пишут: “Сколько же надо было жрать, чтобы набрать 25 килограммов?” И всё в таком духе. И я подумала: либо они никогда не были беременны, либо высчитывали калории, либо им невероятно повезло с обменом веществ. Нет, я не ела за четверых, просто вот так действует мой организм во время беременности. Не могу сказать, что я питалась одними только огурчиками и помидорчиками... Да, я ела чуть больше, чем обычно, но это нельзя назвать обжорством. В целом, мне потребовалось три месяца, чтобы более-менее вернуться в прежнюю форму. Методы самые очевидные — правильное питание, спорт. Во время беременности я ходила на пилатес, сейчас у меня регулярные тренировки на выносливость.

- Насколько ты самокритична? Вот Виктория Бекхэм в своей книге писала, что никогда не бывает довольна собой до конца.

- Мне кажется, Виктории Бекхэм надо успокоиться. (Смеется.) Она идеальна! А вот мое недовольство собой касается только моих профессиональных качеств. Мне веч-

но кажется, что я недостаточно хорошо спела, не смешно пошутила. Ненавижу смотреть свои концерты в записи. Но я себя заставляю, потому что это и есть работа над ошибками. Но дается она мне с трудом. До сих пор не посмотрела ни полуфинал, ни финал “Евровидения”. Просто не могу, и все.

- И как тебе удается, несмотря на бессонные ночи, концерты, двоих детей и все на свете, так хорошо выглядеть?

- Это мамины гены, мне просто повезло. В салоне я не хожу: не хватает терпения лежать на столе и ждать, пока с тобой что-то там делают, — это же просто с ума можно сойти! Я за эти 20 минут переделаю кучу дел. Ненавижу спа-процедуры. (Смеется.) Вообще, у меня очень сухая кожа, а после самолета — особенно, такое впечатление, будто я никогда кремом не пользовалась... На самом деле пользуюсь, конечно, а еще люблю мицеллярную воду. У меня нет строгих правил. Я веду здоровый образ жизни, но иногда позволяю себе бокал вина, а когда очень весело — два бокала. (Смеется.) Почему бы и нет?

- У твоего нового клипа, “Драмы больше нет”, четыре миллиона просмотров на YouTube. Как ты думаешь, почему эта песня стала хитом? Ведь обычно, мы любим, когда драма есть: можно пострадать, поспешивать. А тут ты отпускаешь ситуацию, прощаешь все обиды...

- Да? А мне кажется, все наоборот! Когда женщина говорит, что драмы больше нет, то она, конечно

же, есть. И когда она говорит “нет”, то это чаще всего означает “да”. По сюжету клипа в отношениях не поставлена точка — это запятая, многоточие, что угодно, но только не точка. У этой истории еще будет продолжение. Когда мы записали “Драмы больше нет”, я не сразу поняла, что это хит, но со временем все стало ясно. Перед кремлевскими концертами, буквально на днях, состоялась премьера совершенно новой песни — “Обезоружена”, и каждый раз я до последнего сомневаюсь, но верю в успех. У меня вообще с этим большие проблемы: до сих пор ничего не понимаю в хитах. В моем плей-листе совершенно другая музыка - от эйсид-джаза до трип-хопа, сплошной андеграунд.

- Полина, в жизни ты такая девчонка, даже сложно поверить, что у тебя двое детей, а на сцене ты — настоящая дива...

- На то это и сцена. У меня есть этот порожок, через который я переступаю: здесь я дома, а здесь — на сцене. В этом нет ничего плохого. Быть дивой на сцене для меня органично. Я исполняю песни, которые соответствуют моему образу. Петь “Драмы больше нет” и “Спектакль окончен” девчонка из соседнего двора просто не может.

- А ты вообще за миром футбола следишь? Приходится смотреть матчи за компанию с мужем?

- Скорее, за компанию с сыном. (Смеется.) За последние полгода Андрюша абсолютно незаметно для нас стал разбираться в футболе. Он так неожиданно это сделал, что мы все время с Димой спрашиваем друг у друга: “А ты заметил?”, “А ты заметила?”. Сын выучил всех футболистов по именам и фамилиям, чуть ли не с датой рождения. И начал усиленно за них болеть. Все лето мы снимали дом за городом, а Андрея отправили в детский лагерь неподалеку. Он там нашел себе новых друзей, в футбол с ними гонял. Я была так счастлива, что он проводит время не в телефоне — главный страх современных родителей, — а на свежем воздухе. Все было как в нашем детстве. Он вставал, завтракал и говорил: “Всё, я гулять!”

- Полина, поклонники знакомы со всеми членами твоей семьи, кроме Мии. Вы еще не готовы к совместной фотосессии?

- О нет! Лет через десять, может быть... Да, мы снимались вместе с Андрюшей, когда ему было всего три года, но тогда вокруг меня еще не было такого ажиотажа. Мне бы не хотелось, чтобы дочку рассматривали миллионы глаз. Она еще такая малышка.





«Сравнение убивает радость».

Марк Твен

НАДО ЛИ СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ?

Сравнивать себя с другими - не самая полезная привычка. Ведь если кто-то кажется нам лучше - падает собственная самооценка, а в обратном случае, растет чувство превосходства над окружающими.

Что вы чувствуете, когда видите фотографии в социальных сетях с подписями: «привет с Мальдив», «муж подарил мне огромный букет», «ужинаем с сестрой в шикарном ресторане»? Радость за окружающих, восхищение их успехами или же зависть, злость и жгучее чувство несправедливости мира? Мало кто может удержаться от сравнения себя с другими, более успешными людьми. Но, может быть, вместо этого пора заняться своими целями?

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ

К сожалению, привычка сравнивать заложена в нас с самого детства. Учитель восклицает: «Иванов, опять двойка! Тебе бы следовало поучиться у отличника Смирнова, бери пример!» Или мать говорит сыну: «Сколько можно играть в компьютере! Твой друг Петя помогает маме и за младшей сестрой присматривает, а не дурью мается!»

В более зрелом возрасте человек уже сам сравнивает себя с другими: у коллеги смартфон последней модели, а моему три года; друзья каждое лето за границу ездят, а у меня не выходит накопить

нужную сумму; у подруги красивая фигура, а я не могу похудеть и т.д.

Подливает масла в огонь обилие информации о том, какой должна быть идеальная жизнь: со страниц глянцевого журнала на нас глядят стройные знойные красотки, по телевизору мы смотрим сериалы, где герои легко добиваются успеха и живут припеваючи, даже в социальных сетях знакомые (или незнакомые) люди демонстрируют всем свои достижения. Возникает резонный вопрос: чем я хуже?

3 ПРИЧИНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ПРИВЫЧКИ

Сравнение само по себе не несет ничего хорошего. Когда вы перестанете это делать, жизнь заиграет совершенно другими красками.

- Если сравнение не в вашу пользу, оно приводит к разочарованиям, обидам на других и на себя, а это все - негативные эмоции, которые разрушают человека изнутри.

- Если сравнение в вашу пользу, вы можете «надеть корону». И вместо того, чтобы достигнуть большего, вы будете топтаться на месте и восторгаться собой.

- Сравнивая себя с кем-то, вы

теряете время. Зачем думать о другом человеке и тратить на это свою энергию, если можно приложить все силы для достижения собственных целей?

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Осознайте свою уникальность. Да, возможно, вы не умеете танцевать вальс, играть на пианино и писать стихи. Но каждый человек уникален, и у каждого свои таланты! Вы - неповторимая личность! Помните об этом! Быть женой и матерью - это тоже талант. Вкусно готовить, выбирать шторы, подходящие по стилю интерьеру комнаты, выращивать цветы - все это требует определенных навыков и умений, поэтому не стоит недооценивать себя.

Измените образ мыслей. Вместо: «Ну вот, мою подругу повысили, а я все еще секретарь!» думайте: «Если у нее получилось, значит, я тоже смогу!» Как правило, мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем. Поэтому научитесь мыслить позитивно, настройтесь на волну удачи, и вы поймаете ее.

Будьте благодарны. Очень часто, стремясь к идеальной жизни, мы забываем о том, что у нас уже есть - это большая ошибка! Психологи рекомендуют завести дневник благодарности. Каждый вечер записывайте туда хотя бы 3 пункта, и уже через месяц придет осознание: вы, оказывается, счастливый человек.

Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах. Возьмите лист бумаги и запишите в столбик все свои достоинства. Каждый раз, когда вы будете ощущать укол зависти, вспоминайте про этот список. Неплохо бы заняться саморазвитием, и у вас не останется времени на мысли о чужих успехах.

Сравнивайте себя с... самим собой. Сравнение может быть вам на руку, только если вы будете соревноваться с самим собой. Ставьте сегодня быть лучше, чем вчера. Например, если вы мечтаете о подтянутой фигуре, на каждой тренировке выкладывайтесь больше, чем в прошлый раз.

Возьмите паузу и не заходите в социальные сети. Если вам нелегко сосредоточиться на собственных достижениях, когда лента новостей пестрит фотографиями успешных друзей и знакомых, то на время перестаньте выходить в Интернет. Радоваться за других - непростая задача, и это получается далеко не у всех и не сразу. Расслабьтесь и больше думайте о себе любимой, но позитивно!

Не переставайте развиваться и ставить перед собой новые цели. Если вы будете погружены в учебу, развитие, то потратите время с умом, а не на завистливые мысли.

Как часто женщины произносят эту фразу: «Мой муж как ребенок!» Иногда шутя и с любовью, иногда устало и раздраженно, но факт остается фактом - инфантильных мужчин становится все больше. Настоящая эпидемия!

Инфантильный взрослый мужчина - жалкое зрелище. Он не может обеспечить семью, потому что найти хорошую работу и вкалывать до седьмого пота - это слишком сложно. Он не может позаботиться о близких, т.к. не привык брать на себя ответственность. Да что там, без помощи жены или мамы он вряд ли сможет найти себе чистые носки. Ирония ситуации заключается в том, что мы сами воспитываем в мужчинах беспомощность и эгоизм, а потом жалуемся.

«НЕ ТРОГАЙ, Я САМА ВСЕ СДЕЛАЮ!»

В психологии есть такой термин - «выученная беспомощность», когда человек не предпринимает попыток к улучшению своей жизненной ситуации, хотя имеет такую возможность.

Простейший бытовой пример: мужчина сидит дома один. Он голоден, в холодильнике стоит кастрюля с борщом, дело за малым - налить суп в тарелку и разогреть. Но он упорно ждет, когда жена придет с работы и сама все сделает. А потом еще и жалуется - почему она так задержалась, он тут чуть с голоду не умер.

Такая манера поведения чаще всего приобретается еще в детстве. Любый ребенок любознателен от природы, ему хочется все попробовать, все понюхать, везде залезть. Так он познает мир, так развивается его самостоятельность. Но зачастую его останавливает раздраженный крик матери: «Не тронь!», «Сиди смирно!», «Помолчи!». Мама преследует благую цель - уберечь малыша от опасности. Но слишком часто опасность оказывается мнимой, или мать одергивает сына, потому что ей самой удобнее, чтобы ребенок сидел рядом, тихий и смирный.

Затем у подросшего малыша просыпается зверское желание помогать родителям. Если сына-подростка не допросишься помыть за собой тарелку, то четырехлетний ребенок с удовольствием будет плескаться с посудой и мыльной пеной. Но вот беда - так можно тарелок недосчитаться, да и все равно перебивать за ним придется. Поэтому мать прогоняет его из кухни: «Ничего не трогай, я все сама сделаю!»



МОЙ МУЖ КАК РЕБЕНОК!

Ребенок растет, становится подростком, но мать все еще не может признать и принять, что теперь у него есть свое мнение, свои желания, свои идеи. Лейтмотив общения с сыном тот же, что десять-пятнадцать лет назад, когда он был малышом: «Делай, как я сказала, мама лучше знает, что для тебя хорошо». И вот уже сыночек идет учиться по специальности, которую выбрали для него заботливые родители: «Станешь юристом, они хорошо зарабатывают». И потом всю жизнь он проведет на работе, которую не выбирал. И, возможно, возненавидит то, чем занимается. Такое уничтожение любознательности, самостоятельности, воли, собственного мнения будущего мужчины постепенно делает его беспомощным, безвольным, совершенно инфантильным.

ЗАБОТЛИВЫЕ РУКИ ЖЕНЫ

В нашей стране мужчина из-под крыла матери переходит в заботливые руки жены. И опять попадает на все готовое: борщи, чистые рубашки, вымытые тарелки. В Интернете большой популярностью пользуются видеоролики под общим названием «Я остался дома без жены». Мужчины показывают, как они управляются с домашним хозяйством в отсутствие супруги. Как пытаются пожарить себе яич-

ницу или запустить стиральную машину. У них ничего не получается, и это считается очень смешным. Подобные видео собирают множество комментариев из серии «Да, все так и есть, братан». И это уже не смешно. Совсем невесело, если взрослый мужчина, который умеет водить машину, не знает, как включить стиральную машину.

Печально, что мы, женщины, либо не считаем нужным требовать от мужа участия в домашних делах (ну как же, не мужское это дело), либо попросту боимся (а вдруг найдется себе другую женщину, которая не будет настаивать на его личном знакомстве со стиральной машиной). Этим мы лишь поддерживаем мужскую беспомощность.

Типичная фраза-выручалочка многих представителей сильного пола: «Ты же знаешь, что я не умею этого делать, только все испорчу, давай лучше ты сама». Как с этим бороться? Для начала нужно отдавать себе отчет в том, что глобально человек измениться не может. Только по мелочам. Если мы не будем делать за мужчин вещи, с которыми они в состоянии справиться сами, то можно натренировать сильный пол самим управляться с посудомойкой или оплачивать счета за квартиру. Если хвалить мужа и восхищаться его достижениями, то он станет чаще совершать поступки, чтобы почувствовать себя настоящим мужчиной. И, возможно, не будет при каждой удобной возможности пытаться переложить ответственность на чужие плечи.

Первые 40 лет детства для мужчины самые тяжелые...



Данила Козловский МАМЕНЬКИН СЫНОК

Далеко не все актеры становятся звездами. Неудачники ищут причины: мало денег, нет связей. Данила Козловский может сказать о себе то же самое, но он с таким «стартовым капиталом» буквально взлетел на вершину славы.

Данила поднялся в холл, где уже толпились девушки, юные и не очень, прошел сквозь строй охранников и сделал первый шаг по красной дорожке. Вот он - его путь на Голгофу. Со всех сторон слышалось: «Красавчик! Милашка! Супер!» Поклонницы тянули к нему руки, но бдительные стражи порядка пресекали попытки прикоснуться к кумиру. Некоторые его коллеги уверяют, что переполняются энергией, слушая восторженные перешептывания. А Данила, наоборот, устает, раздражается, смущается. Понимая, что довольно симпатичный, он никогда не делал ставку на «экстерьер».

НЕДЕТСКИЕ ПРОКАЗЫ

Родители не думали, что их Даня когда-нибудь станет актером. Правда, слово, «артист» в доме звучало регулярно, но совсем в другом контексте. «Ну и артист!» - вздыхала мама после очередной выходки. «Забирайте вашего артиста!» - звонили ей из милиции. Хулиганил он вместе с братьями - Егором, который на два года старше, и Ваней, младше на полтора. Бегали по стройке, могли стащить в магазине

пирожные. Однажды мальчишкам очень захотелось арбуза - они взяли мамыны золотые украшения и совершили «выгодный» обмен. Инициатором проказ всегда был Даня - фантазия била через край.

Когда мама отругала его за очередную проделку, он подбил братьев сбежать. Ребята гуляли по Москве, потом залезли на какой-то чердак, где Данила попробовал первую в жизни сигарету. Ване и Егору вскоре надоело болтаться по улицам, они отправились домой, а Данила провел ночь в соседнем подъезде. «Великое путешествие» закончилось быстро: утром его обнаружила соседка и отвела домой.

Неизвестно, как бы сложилась жизнь маленьких хулиганов, если бы маме не удалось устроить их в Кронштадтский кадетский корпус. Егор и Ваня, правда, так и не смогли привыкнуть к дисциплине, их отчислили одного за другим. А Данила даже нашел свою прелесть в ранних подъемах, казарменной жизни и военной форме. Творческая часть его натуры тоже нашла применение, он охотно участвовал в поэтических вечерах.

Родные были уверены, что,

проучившись в корпусе шесть лет, он выберет карьеру военного, но Козловский заявил: «Я буду артистом». Мама пришла в ужас. Она ведь когда-то окончила Щукинское училище, мечтала о великих ролях, но подвизалась в Москонцерте, а потом был все разрушил. Она не могла допустить, что и ее ребенок окажется не востребованным, разочарованным. Однако Козловский был уверен: он выбрал верный путь и обязательно поступит. Так и вышло. Данилу взяли на курс к лучшему мастеру - Льву Додину.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Казалось, студенческая жизнь будет легким богемным времяпрепровождением, особенно по сравнению с пребыванием в казарме. Но вышло наоборот. Занятия в академии начинались с раннего утра и длились до позднего вечера. Объяснения «забыл» или «не выучил» не принимались. Тех, кто не выдержал жесткой муштры, быстро отчислили, зато те, кто прошел все испытания, стали настоящими профессионалами. Козловский получил такую прививку дисциплины, что и сейчас ведет себя как примерный ученик - и на сцене, и на съемочной площадке. Неудивительно, что его так любят режиссеры.

Несмотря на постоянные репетиции, студенты находили время и для любви. Нежные чувства возникли между Даней и его однокурсницей Лизой Боярской. Но, как говорят, папа запретил дочери встречаться с Козловским: Михаил Сергеевич не считал студента перспективным женихом. Тем не менее, бывшие влюбленные до сих пор сохраняют дружеские отношения и работают вместе в видимым удовольствием. Так, в 2011 году вышел фильм «Пять невест», где их герои, сначала воспринимавшие друг друга в штыки, нежно целуются в финале. В январе 2016 года показали «Статус: свободен», где они опять играли влюбленных. А как страстно актеры целуются в спектакле «Коварство и любовь» Малого драматического театра! Порой закрадывается сомнение: что это - актерское мастерство или отголоски былых чувств?

Но Боярская - не единственная девушка, которая дотронулась до сердца харизматичного актера. Уршула Магдалена Малка училась в польской театральной школе, откуда ее отчислили за нарушение дисциплины. В другие подобные заведения принимали только до 22 лет, ей же только что исполнилось 23. А стать актрисой она мечтала страстно! Выход был один - поехать в Россию. Не зная русского, она быстро освоилась в общежитии Теат-

тральной академии. Первыми словами, которые девушка научилась говорить без акцента, были нецензурные. В конце пятого курса она и Козловский начали репетировать «Варшавскую мелодию». Сюжет этой пьесы прост: после войны русский влюбляется в польскую девушку. Уршула уверена, что тогда на репетициях Дания влюбился по-настоящему.

Она уехала на каникулы домой, а Козловский должен был сниматься где-то в Сибири. Внезапно он позвонил и сказал, что приедет в Польшу; просто хочет посмотреть страну. Во время прогулки по Варшаве он признался ей в любви - прямо как герой пьесы. Потом еще раз навестил, а когда Уршула вернулась в Питер, пришел к возлюбленной, чтобы остаться. Она была первой девушкой, отношения с которой зашли так далеко.

После академии влюбленных приняли в МДТ, причем Додин именно Малку считал яркой и перспективной актрисой, а Козловского - середнячком. Но девушка всегда просила найти и ему роль в спектакле, чтобы побольше времени проводить с любимым. В 2008 году они поженились; кольца купили только за два дня до свадьбы, а родители поставили в известность за день. Многие знакомые не подозревали, что они расписались. Козловский, карьера которого резко пошла в гору, охотно принимал комплименты от поклонниц и не говорил в интервью, что женат. Уршула относилась с пониманием - холодной красавец куда привлекательнее в глазах зрителей...

Прожив вместе три года, они расстались. Формально еще некоторое время оставались в браке, хотя по-прежнему его не афишировали. Кстати, «Варшавская мелодия» идет в МДТ до сих пор, и у Уршулы есть возможность целовать

все еще любимого мужчину. Она с грустью смотрит, как ее Дания обнимается на красной дорожке с разными женщинами, но в крахе своей семьи винит только одну «соперницу».

САМАЯ ГЛАВНАЯ ЖЕНЩИНА

Для Надежды Звенигородской брак сына стал ударом. Жена-иностранка, да еще старше на несколько лет, живет в съемной квартире и неизвестно чем кормит ее Данилу. При каждом удобном случае она разъяряла сына, что эта дамочка его недостойна. Кстати, через несколько лет, когда Уршула отпустила мужа, Надежда Николаевна стала ей доброй приятельницей (они даже отдыхать ездили вместе!), а свой негатив обращает на других его избранниц. Так, ей не по нраву пришла Юля Смигирь, роман с которой у Козловского начался во время съемок в Америке (к слову, Юля уже обрела свое счастье и недавно родила сына от Евгения Цыганова). Отвергла мама и модель Ольгу Зуеву, с ней Данила встречался почти год.

Теперь уже никто не удивляется, что на премьерах актера сопровождает мама. Она и на площадке старается быть рядом. В комедии «Статус: свободен» Надежда Николаевна сыграла маму его героя; получила маленькую роль и в фильме «Экипаж» (2016 год), где Козловский сыграл молодого советского летчика.

Поклонницы уверены: когда-нибудь статус Козловского поменяется на «женат», но похоже, что для этого он должен найти юную копию своей мамы...

ДРУГ И НАСТАВНИК

Однако в прессе не утихают слухи о романтических отношениях между Козловским и Киркоровым. Их дружба началась 2 года назад. Данила признался, что давно мечтает не только играть в кино, но и



У Данилы и Филиппа дружеские отношения, хотя желтая пресса распускает слухи об их романе. Но звезды шоу-бизнеса не обращают внимания на эти сплетни



Когда Козловский пришел с мамой на премию «Золотой орел», многие решили, что это его пася. Данила признается: «Моя мама - очень красивая женщина!»

петь на сцене. И Филипп помог ему организовать два больших сольных концерта в Москве и Санкт-Петербурге. Он лично занимался режиссурой концерта-спектакля «Большая мечта обыкновенного человека».

- Данила многогранный и талантливый. И перед нами стоит задача показать публике, что драматический актер может очень хорошо владеть голосом и создавать шоу на европейском уровне. Я думаю, что Данила всех удивит, - расхваливал своего протеже Филипп Киркоров. - У меня не так уж много друзей, поверьте. С годами кто-то уходит, кто-то теряется. А таких друзей, как Данила, у меня еще меньше. Не все они поют или способны петь, поэтому и помогать, кроме как ему, мне особо некому...

Киркоров часто посещает премьеры фильмов Козловского, а тот ходит на концерты Филиппа. Вместе они позируют фотографам. Неудивительно, что желтая пресса заподозрила здесь не просто деловой союз, а любовные отношения. Но Данила игнорирует эти слухи, ведь для него важнее другое: заниматься творчеством и дарить поклонникам радость.



В фильме «Мы из будущего» (2008) Козловский сыграл Бормана, именно благодаря этой роли актер получил широкую известность

Шоу-бизнес

ГЛАВНЫЕ ПРЕМЬЕРЫ СЕРИАЛОВ В ОКТЯБРЕ

Американский журнал Rolling Stone составил список лучших сериалов, которые выходят в октябре. В нем представлены десять телешоу.

В перечень вошел перезапуск сериала 1980-х «Династия». Он повествует о Кэррингтонах, состоятельной семье, владеющей нефтяным бизнесом. Также в списке — ситком «Призраки» о бывшем полицейском и продавце в книжном магазине, которые решают стать охотниками за привидениями.



Авторы заметки отметили сериал «Одаренные», снятый по мотивам

франшизы «Люди Икс». Его премьера состоялась 2 октября. В списке так-

же оказались документальная картина телеканала HBO о режиссере Стивене Спилберге (Spielberg), комедия о жизни актера Джейми Фокса (White Famous) и ситком The Last O.G., рассказывающий о преступнике, вышедшем из тюрьмы. Помимо этого, в перечень попали новые выпуски известных сериалов. Среди них девятый сезон комедии «Умерь свой энтузиазм», вторая часть «Ривердэйла» и восьмые «Ходячие мертвецы».

ТЭФИ-2017



Объявлены лауреаты главной российской телевизионной премии ТЭФИ. Церемония вручения награды состоялась в московском кинозале «Россия». Мероприятие прошло в два этапа. Сначала наградили профессионалов, работающих утром и днём, а затем настал черёд категории «Вечерний прайм», где представлены проекты, выходящие после 18 часов. В рамках первого отделения в номинации «Дневной телевизионный сериал» победу одержала экранизация романа Татьяна Устиновой «Отец последней надежды», показанная на канале «ТВ Центр». Ей противостояли проекты «Отец Матвей» и «Сашатаня».

В вечернем — более продуктивном на сериальные новинки — лучшим сериалом стала старая добрая «Молодежка», хотя конкуренцию ей со-

ставляли новые ретро-драмы «Оптимисты» и «Таинственная страсть».

В категории «Лучший ситком/комедия» победу одержала «Ольга» с Яной Трояновой в главной роли. Сериал ТНТ обошел в этой номинации «Отель Элеон» и «Адаптацию».

Режиссеры второго «Мажора» Николай Булыгин и Максим Полинский неожиданно обошли своих коллег Григория Константинопольского, снявшего «Пьяную фирму», и Карена Шахназарова с «Анной Карениной». Зато за «Пьяную фирму» наградили Михаила Ефремова, признанного академиком ТЭФИ лучшим актером. В женской актерской номинации победила Чулпан Хаматова за работу в «Таинственной страсти». Специальный приз «за лучшее воплощение отечественной истории» достался сериалу «София» от канала «Россия 1».

ШАКИРА УШЛА ОТ ЖЕРАРА ПИКЕ

Шакира съехала из дома, где она жила с футболистом Жераром Пике и их двумя детьми — четырехлетним Миланом и полторагодовалым Сашей. По сведениям испанских источников, певица устала ждать, когда же Жерар, наконец, попросит ее стать его законной супругой. В последний раз супругов видели вместе летом — на свадьбе его друга и коллеги — Лионеля Месси.

себя мамой, которая полностью взвалила весь груз семейных дел на свои плечи...»


Репортеры не раз спрашивали у футболиста — когда же он делает ей предложение? Но Жерар каждый раз отвечал одно и то же: «Да, да. Мы, конечно, поженимся. Когда-нибудь...» Он заявлял это и три года назад, и этой весной... Зато Пике с удовольствием рассказывал исто-



На самом деле, подруги 40-летней певицы удивляются, как она выдержала так долго. Ведь Жерар прожил с Шакирой целых семь лет, и за это время она родила ему двоих сыновей. И хотя певица не раз намекала, что хотела бы стать замужней дамой, Пике так и не соизволил с ней обручиться. Возможно, Шакира терпела своего бойфренда так долго потому, что считала его хорошим отцом. «Он очень помогает мне в решении всех практических вопросов. Так что, я не чувствую

рию своего знакомства с Шакирой. По признанию Пике, эта история началась еще в 2010-м. Тогда полным ходом шла подготовка к чемпионату мира по футболу, а Шакира записывала песню, ставшую гимном этого состязания. «Я и еще несколько футболистов приняли предложение сняться в клипе к этой песне. И когда я встретился с Шакирой, между нами сразу же «проскочила искра». Мы начали обмениваться смс-ми. Так все и началось...» — рассказал Жерар.

Ваш любимый сканворд

				Передник	Шахрин	Звездочет	...жалоб	Главный переход (муз.)
Комедия Мольера	Алена.... певица	Мешок, сума	Склад оружия					
		Интеллект	Предводитель	Шершень	Винсент ван...	Часть гол. убора		
Франц. кутюрье	Работник театра				Канистра			
				Дог				
Вздорный болтун	1					Час... часу		
Ботинок		Рабская зависимость	"...черные"	Рядом				
						...в пятки ушла	Удобный порядок	Жанна А'...
		Отдача под ссуду	Одобрение	Насекомое				
	Умеренный темп	"Мартин..."	Ковер	Вершина		Предок ЗИЛа	Росс. мотоцикл	
					Салат			
	Веер	Башкирия	Отскакивание пули	Мягкая кожа		Сиденье без спинки	Остров, Курилы	
				Посыльный	Карбонат калия			
Собачья будка	Доносчик				Франц. драматург	...-Баба и 40 разбойн.		
			1			Маргарин	Миллиардная доля	
Махорка	Араб. поэт	Лог				Шерсть овцы		
				Нота	Коньяк, Армения			
Легкая постройка	Образц. произведение					Обмен		
Произносит речь					Ар.-гр. философ			

История из жизни



В поисках красивой жизни

Не стоит оценивать человека по рубашке. Иногда за скромной внешностью и небогатым костюмом скрывается настоящее сокровище. Но многие не замечают этого в погоне за красивой жизнью и остаются ни с чем...

Местом сбора Аркадий Константинович, руководитель археологической практики, назначил привокзальный кафетерий. Преподаватель вещал о прелестях полевой жизни, но две подружки-москвички, Регина и Катя, его не слушали - шептались о своем, девичьем.

- Деревня, наверное, в чем спал, в том и приехал, - прыснула Катя и покосилась на сидящего за соседним столиком Колю Смирнова.

Деревней парня прозвали за то, что приехал он в Москву из рязанской деревушки и любому терпеливому слушателю мог долго, с упоением рассказывать о малой родине. Оделся он в этот день и впрямь без изысков: в растянутую майку-тельняшку и мятые шорты цвета хаки.

Регина на замечание подруги

ответила сдержанным кивком. Весной она завоевала титул «Краса исторического факультета» и голову с тех пор держала высоко.

ПАРЕНЬ - НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР

Добирались до места раскопок долго. Сутки на поезде, два часа на автобусе до райцентра Ивановки, а оттуда - еще шесть километров пешком по неприветливым болотистым землям. Парни разделили общую поклажу - палатки, посуду, провизию, девушкам же оставалось лишь собственные вещи нести. Но уже через полчаса Регине казалось, что рюкзак наливается тяжестью с каждым шагом.

- Дай пособилю, - произнес кто-то за ее спиной и стянул рюкзак.

Девушка обернулась и увидела Колю, увешанного сумками и свертками. Регинин рюкзак он закинул

на плечо играючи, словно тот ничего не весил.

- Я донесу, - заверил парень и широкими шагами ушел вперед.

- Деревня на тебя запал, - хихикнула Катя.

Регина лишь плечом дернула. Много их таких, запавших. Ей и старшекурсник Герман цветы дарит, и племянник декана в кино звал. Но все-таки поглядывала Регина на Колю. Парень и без того высокий, плечистый, навьючил на себя столько вещей, что казался исполнимом нечеловеческой силы.

А когда разбивали лагерь, выяснилось, что ни одно дело без Коли на лад не идет. Он и палатки сам разложил, и костер развел одной спичкой - будто невидимый газовый вентиль повернул. А похлебку из консервов сварил такую, что котелок опустел в мгновение ока.

Засыпая, Регина слышала, как Коля переговаривается с Аркадием Константиновичем.

- Надо еловых лап в костер кинуть, - настаивал парень. - Чтoб комарье распугать.

НЕЖНОЕ ЧУВСТВО

Полевая жизнь текла по строгому графику. Просыпались на заре, и уже часов с семи ковырялись в земле. Затем, когда солнце в зените - перерыв. А после, едва зной ослаблял хватку, снова принимались за лопаты.

У Регины от непривычной работы ломило спину, кожа на руках трескалась, ногти обломались. А уж в зеркало на себя смотреть и вовсе не хотелось; от солнца на носу появились веснушки. Любимую широкополую, цвета индиго, шляпу Регина забыла дома. И теперь, чтобы не хватил солнечный удар, щеголяла в кульке из старой газеты.

А вот кто в походе расцвел, так это Коля. Он спасал археологов от консервного однообразия; то рыбу в окрестном озере на самодельную удочку изловит, то земляники или грибов наберет. Под лесным солнцем Коля загорел так, что улыбка на его смуглом лице искрилась магниевым пламенем. Натыкаясь на парня взглядом, Регина цепенела, точно за- гипнотизированная.

Не только она заметила перемены в Коле. Как-то вечером у костра Катя шепнула подружке:

- Ты посмотри, Деревня-то, оказывается, даже симпатичный!

Регина вспыхнула.

- Брось ты, Деревня и есть Деревня, - поспешила она возразить.

Катю убедила, а вот себя - нет. С каждым днем Регина все больше тонула в новом чувстве, когда одна улыбка способна мимоходом вскружить голову. Механически вы-

полняла указания Аркадия Константиновича, а голову занимали только мечты. И так упорительно они были, что выползшую из леса маленькую серую, с желтым узором ромбиком на спине змейку Регина не сразу заметила. Из уроков биологии вспомнила, что, кажется, желтые пятна бывают у ужа. Успокоилась было, как вдруг кто-то пригнул ее к себе и поднял на руки.

- Ты чего гадюке глазки строишь? - спрашивал Коля, крадучись шагая назад. - А если кинется?

- Я думала, что это уж, там пятна желтые, - залепетала Регина. И сконфузилась: Коля был так близко, что наверняка видел ее веснушки.

- Окрас - дело обманчивое, - обстоятельно объяснял Коля, не разжимая рук. - Лучше на форму головы глядеть. У гадюки она треугольная, вроде копыя, а у ужа - круглая, как яичко.

Он прочитал Регине целую лекцию о змеях. Уже и гадюка уползла в лес, уже и к раскопкам они вернулись - теперь бок о бок, а Коля все говорил. Регина слушала, и в интересе этом не сквозила фальшь.

- Сколько ты всего знаешь! - восхитилась девушка.

- А ты очень красивая! - выпалил Коля и побагровел.

А Регина от слов его будто вернулась в тот триумфальный вечер, когда стала королевой красоты. Улыбнулась, а про веснушки и думать забыла.

НАМ НЕ ПО ПУТИ

Последние дни раскопок пролетели, как во сне. Запоминала Регина только мгновения, связанные с Колей: утренние букеты полевых цветов, колкие объятия на иссушенной солнцем траве...

После практики студенты разъехались на каникулы. Но Регине казалось, что они с Колей не расставались: сообщения, звонки, фотографии создавали иллюзию близости. Регина считала дни до встречи с возлюбленным.

Но в первый же день нового учебного года (лето и не думало убираться восвояси, в аудитории рябило от жары) девушку поджидало разочарование. Коля завился на лекцию в майке-тельняшке, которую носил на раскопках. Сидящая в соседнем ряду Катя ухмыльнулась, и Регина вместо приветливого поцелуя прошептала Коле:

- У тебя другой одежды, кроме этой майки, нет?

- А что такого? - растерялся Коля. - Она же чистая.

С этой перепалки вполголоса и покатился археологический роман к закату. В Москве Колины деревенские хитрости и умения были без надобности. Но он, будто бы нароч-

но, этого не понимал.

Позвала его Регина на встречу со школьной подругой - та недавно вернулась из Вьетнама. Коля слушал щебетание счастливой отпускницы, а потом вдруг ляпнул:

- А у меня мамка свинок вьетнамских держит. Они тяжелыми не вырастают, килограммов шестьдесят, не больше. Зато и сала нет почти.

Регина пронзила Колю рассвирепевшим взглядом и больше с подружками не знакомила.

А однажды потащила парня в торговый центр - хотела купить сапоги. В одном бутике положила глаз на роскошную пару: кожа под змеиную, тонюсенькая металлическая шпилька. Но Коля ее на смех поднял;

- На этих каблукках ты в деревенской грязи завязнешь!

И продавцы, и посетители как по команде повернули головы в сторону хохмача, а Регина в этот момент хотела одного - слиться со стеной.

Но последней каплей стал крадучивый - на вечерней лекции - и трогательный разговор о будущем.

- Дипломы получим и ко мне в деревню махнем, - мечтал Коля. - В школу пойдем работать, сейчас молодым специалистам надбавки в зарплате хорошие. Жилье, опять-таки, дадут. Хозяйство заведем, уток, свинок...

- Вьетнамских? - ядовито уточнила Регина. Оставить Москву ради должности сельской учительницы и полного сарая скотины - этого она и в кошмаре не могла вообразить.

- Каких захочешь! - пообещал Коля.

А Регина мысленно вздохнула: «Деревня и есть Деревня».

В это время на горизонте ее жизни опять замаячил давешний поклонник Герман. И с ходу предложил жить вместе. Регина без колебаний согласилась. Иногда на лекциях смотрела украдкой, чтобы не соприкоснуться взглядами, на Колю. Отмечала про себя, что он все еще носит старую майку-тельняшку, и убеждалась, что выбор сделала верный, что «Краса исторического факультета» достойна лучшей доли.

А уж после вручения дипломов Регина и вовсе выкинула Колю из головы.

«ТЕБЕ ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО С ЖЕНОЙ...»

Еще в юности Регина поняла, какой мужчина ей нужен: обеспеченный, успешный, привлекательный. Но вот незадача, никто из многочисленных ухажеров под нехитрую эту формулу не подошел.

С Германом Регину разлучили бесцельные ссоры из-за денег, которых всегда не хватало. Потом она встретила Константина. Всем был

хорош этот курчавый красавец: в неполные тридцать заработал на квартиру и машину, мечтал о семье, Регину любил до беспамятства. Но работал сварщиком. Квалифицированным, высокооплачиваемым, но сварщиком. Регину вопрос о профессии жениха вгонял в панику, так что и от Кости она ушла. Пробовала встречаться с владельцем сети пивных ресторанов. Но помехой на сей раз стал внушительный - не иначе как издержки профессии - живот жениха.

Так и вышло, что тридцать седьмой день рождения бывшая королева красоты встречала в одиночестве. Впрочем, штиль в личной жизни Регину не слишком-то расстраивал. Она по-прежнему была хороша собой (трижды в неделю спортзал, по четвергам - косметолог) и верила, что избраннык вот-вот найдется. А отголоски чужого счастья - кто-то женился, кто-то ребенка ждет - ее не трогали. К людям из прошлого Регина не тянулась и на встречу с бывшими одноклассниками поначалу идти не хотела. Но все-таки собралась - как-никак, пятнадцать лет со дня выпуска. В ресторане, где назначили встречу, Регина первым делом окинула публику наметанным взглядом охотницы за сердцами. Никого примечательного, кроме мужчины в темно-сером, ладно скроенном костюме, который стоял к Регине спиной. Она направилась к незнакомой, гадая, кто же это. Чей-то муж-бизнесмен? Но меньше всего ожидала узнать во владельце серого костюма Деревню.

- Привет, - поздоровался Коля и обнажил неестественно ровные зубы. - Отлично выглядишь.

- Ты тоже, - манерно ответила Регина. И показалось ей, что за Колиной улыбкой кроется прежнее, рожденное в экспедиции, чувство. Но мираж этот мигом рассеялся. К Коле подошла незнакомая женщина и прильнула так тесно, что понятно было: у них - одна жизнь на двоих.

- Это супруга моя, Маришка, - просиял Коля.

И принялся жену расхваливать: она и фермерством его убедила заняться, и документацию всю сама ведет. А Регина смотрела на него и не узнавала бывшего возлюбленного. Он ли мечтал стать учителем и развести кур? Коля не просто повзрослел, а мыслями поменялся: обронил вскользь, что является главным поставщиком зерна для крупнейшего мукомольного завода Рязани, поделился мечтами открыть собственную сыроварню. А рядом с ним - женщина, надежный и вдохновляющий тыл. Горькая, с оттенком обиды, правда сама слетела с Регининых губ:

- Тебе очень повезло с женой.



ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ГОРШОК!

Многие мамочки мечтают поскорее забыть о памперсах для малыша. В каком возрасте начинать приучать ребенка к горшку?

Если вы задались целью подружить свое чадо с горшком, не ждите мгновенного результата. Годовалый малыш долгое время не будет самостоятельно проситься, но вы можете выработать у него эту привычку на уровне рефлекса: сажайте ребенка на горшок утром, после обеда и перед сном. Используйте ряд приемов, которые помогут вам ускорить процесс отказа от памперсов.

НЕ РАНО ЛИ?

На женских форумах можно найти ответ практически на любой вопрос, касающийся ребенка. Однако на вопрос: «Когда можно отказаться от памперсов?» каждый отвечает по-разному. Кто-то считает, что оптимальное время для приучения к горшку - 7-8 месяцев. Другие уверены, что лучше отложить это до 12 месяцев.

Однако в первом случае можно говорить лишь о знакомстве с новым предметом, а положительный результат - это, скорее всего, рефлексивное действие, и ждать от малыша успехов еще рановато. После 12 месяцев шансы приучить ребенка к горшку значительно повышаются, так как в этом возрасте он начинает знакомиться со своим телом и в том числе обращает внимание на свои половые органы. И все же самый оптимальный возраст для этого - 18-24 месяца.

Присмотритесь к своему ребенку, вполне возможно, что он уже готов к отказу от памперсов. Как это понять?

- Малыш уверенно ходит, садится на корточки;
- без труда поднимает мелкие игрушки с пола;
- понимает мамины просьбы и объяснения;

- испытывает дискомфорт от мокрых штанишек;
- ходит в туалет, примерно, в одно и то же время.

Если вы обнаружили хотя бы три признака, пришло время подружить ребенка с горшком.

КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС

В ваших силах помочь малышу привыкнуть к горшку. Что для этого нужно делать?

Уберите памперсы подальше и забудьте про них. Малышу не придется снимать с себя памперс, чтобы сесть на горшок. Конечно, первое время луж не избежать, но без этого не обойтись. Не надевайте ребенку памперс даже на прогулку, чтобы не сбивать его с толку.

Внимательно наблюдайте за ребенком. Как только вы увидите, что малыш кряхтит, хнычет, чувствует себя некомфортно, в общем, хочет в туалет, ласково предложите ему сделать свои дела в горшок. После этого обязательно похвалите его. Если попытка провалилась, не ругайте ребенка - так вы вызовете у него негативные эмоции, которые будут ассоциироваться с горшком. Это может надолго затянуть процесс отказа от памперсов.

Поставьте горшок на видное место так, чтобы он был в зоне досягаемости для малыша. Лучше, если горшок будет в теплом и чистом месте. Когда ребенок описался, скажите ему: «Сейчас тебе неприятно и мокро, а горшочек поможет тебе остаться сухим». Малыш может забыть снять трусики перед тем, как сесть на горшок? Не ругайте его - он просто еще не успел освоить правильный порядок действий.

Не сажайте малыша на горшок, когда в доме гости. Шум, незнакомые люди не дадут ребенку расслабиться.

Напоминайте ребенку про горшок. Малыш может привыкнуть к горшку, но заиграться и забыть, что он без памперса. Первое время просто обращайтесь его внимание на это. Скажите ему: «Ты уже большой, теперь ты будешь носить трусики и ходить на горшок».

КАКИЕ ФРАЗЫ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ

«Нужно быть сильным. Мальчики не должны плакать. Девочка должна быть послушной», - говорим мы. А для ребенка эти слова означают: «Не выражай своих эмоций. Мужчина не имеет права на чувства. Женщина - всегда жертва».

Пытаясь всегда быть сильными, мы рискуем прийти к эмоциональной бедности, черствости, циниз-

му, привыкнуть агрессивно «подавлять» любую ситуацию. Или, наоборот, привыкнув во всем полагаться на свои силы, человек корит себя за то, что что-то случилось с близкими, что он не оградил их от опасности, не предотвратил беды. Однако подавляемые чувства все равно прорвутся наружу в виде недомогания, нервного срыва, зависимости от алкоголя.

Выход: Чтобы этого не произошло, важно научиться говорить о том, что мы чувствуем. Тем самым мы будем вызывать у окружающих гораздо больше симпатии и уважения, ведь для того, чтобы признавать собственные слабости, требуется подлинная внутренняя сила.

А с детьми нужно говорить так: «Ты расстроился. Ты имеешь право это переживать».

Экскурсия в чужой храм - это грех?

Могу ли я, православная христианка, зайти в храм другой веры с ознакомительной целью? Или это считается грехом?

Марина.

Церковными правилами не запрещено посещать католические храмы, мечети и храмы иной веры с ознакомительной целью. Человек может прийти на экскурсию, осмотреть храм внутри, познакомиться с его историей. Православие не выступает против иных религий и не запрещает соприкасаться с ними.

Жена сделала аборт. Муж грешен?

Моя жена сделала аборт, решив, что мы не сможем потянуть третьего ребенка. Я поддержал ее решение, а теперь страдаю. Получается, я позволил ей совершить грех, и теперь сам грешен?

Олег К.

Аборт, убийство еще не рожденного младенца - безусловный грех. Если решение принимает полноценная семья, в которой есть и муж, и жена, то этот камень ложится на души обоих супругов. Им с этим жить и замаливать свой грех.

Более того, мужчина является главой семьи, человеком, который принимает решения и берет на себя ответственность за благополучие своих близких. Если говорить о причине денежной несостоятельности для воспитания чада, то именно мужчина, отец должен заниматься этим вопросом, чтобы его жена даже мысли не допускала о таком грехе, как аборт. Правильно говорят: если Бог ребеночка дал, он даст и силы его вырастить. Нужно верить в Господа и в Его силу.

Когда былого уже не вернуть, важно сделать правильные выводы, чтобы не совершать подобных ошибок в будущем. Конечно, такие грехи нужно замаливать, причем обоим супругам. Желательно исповедоваться, регулярно посещать храм, просить прощения у Господа Бога. При необходимости можно лично встретиться с батюшкой и попросить его о духовной помощи.



Обязательно носить крестик?

Я крещеная, но носить крест мне неудобно. Он на всех у виду, за все цепляется. Так ли важно, чтобы он всегда был на шее?

Анна Писаренко.

Крест - очень важный символ в православии. Во время таинства крещения священник освящает его, наделяя особой духовной силой, которая помогает отводить беды не только от души, но и от тела. Крест нельзя назвать лишь посредственным атрибутом, он играет важную роль.

Издавна крест носили на груди, на теле, потому он и называется нательным. Он близко к сердцу, там ему и место. Другое местоположение должно быть чем-либо обусловлено. Например, на время операции или медицинского обследования люди обычно крест снимают, но от этого он не теряет свою силу, ведь это обоснованная необходимость. Кстати, некоторые больные рисуют его на груди зеленкой или йодом,

чтобы святость Божья все равно оставалась с ними. Если же верующий снимает крест, кладет его в карман, в ящик стола и т.д., это необоснованно, ему там не место. По той же причине не следует носить крест в виде колец, сережек и т.д.

Что касается неудобств, связанных с ношением креста, то у истинно верующего православного человека их возникать не должно. Сейчас можно приобрести крестик любого размера, сделанный из любого материала, и повесить его на цепочку или ниточку. Его легко спрятать под одежду. Носить крест на выпуск, чтобы он был у всех на виду, не стоит. Это сокровенное, личное.

Но, конечно, человек, не носящий крест, от этого не перестает быть верующим.

Принимают ли в церкви вещи?

У меня набралось много вещей, которые мне уже не нужны. Могу ли я принести их в церковь, чтобы они были отданы неимущим? Как это лучше сделать?

Раиса Рязанцева.

Желание сделать доброе дело, поучаствовать в благотворительности очень похвально. Однако, не в каждой церкви принимают вещи для неимущих и малоимущих. Объясняется это просто: должен быть человек, который занимается их хранением и дальнейшим распределением, и не в каждом приходе такой имеется. Иногда информацию о приеме вещей помещают на доске для объявлений около церкви или при входе в нее. Если такой

информации нет, можно обратиться напрямую к служителям прихода и задать им вопрос.

Отдавая вещи в храм, нужно иметь в виду, что все они должны быть чистыми, выстиранными, без дырок, потертостей и т.д. Ведь благотворительность заключается не в том, чтобы избавиться от ненужного, а в том, чтобы пожертвовать чем-то во благо других людей, которые нуждаются в этом больше.



ЕСЛИ НРАВИТСЯ КОЛЛЕГА

Вы поймали себя на мысли, что вам нравится коллега. Или шеф. Или подчиненный. Ситуация запутанная и ставки очень высоки - вдобавок к неприятностям, вроде уязвленного самолюбия, можно запросто потерять работу.

Сотрудники отдела кадров и большие начальники могут сколько угодно осуждать романы на работе, но это мало кого останавливает. Согласно опросу портала HeadHunter, 41% работников заводили роман с коллегой. А теперь хорошие новости: 18% таких «нерабочих отношений» закончились браком! Каковы ваши шансы на успех, если вы оказались в похожей ситуации?

ЛЮБОВЬ В БОЛЬШОМ ОФИСЕ

Вы и ваш коллега находитесь на одной ступени в иерархии вашего предприятия и не зависите друг от друга. Если в компании нет специального правила, под угрозой увольнения запрещающего «неустановленные» отношения, то вы можете закрутить служебный роман. Не предпринимайте серьезных шагов, пока не убедитесь, что ваш интерес взаимен. Сравните, как объект ваших воздыханий ведет себя по отношению к вам и другим сотрудницам. Вам достается больше внимания, улыбок, шуток, предложений помощи, чем всем остальным? Бинго! Похоже, он действительно заинтересован. Если мужчина не решается сделать первый шаг, дайте понять, что вы не прочь познакомиться поближе.

Самый безопасный способ - позвать его на обеденный перерыв в какое-нибудь уютное местечко: «Я тут недавно нашла по соседству отличное кафе. Давай сходим туда в обед?» В кафе переводите беседу с

рабочих тем на более личные.

Предположим, у вас начался головокружительный роман. Чтобы обезопасить вас обоих, установите правила. Все нежности из серии «ты моя сладкая булочка» нужно оставить за порогом офиса. То же самое относится к ссорам. Начальство и коллеги должны видеть, что ваши личные отношения не мешают профессионализму. В самом начале романа, вы, разумеется, собираетесь жить долго и счастливо и умереть в один день. И все равно обсудите, что будет, если вы расстанетесь. Как вы будете себя вести, общаться, работать. В будущем это может уберечь вас от многих неприятностей.

КОГДА У ВАС РОМАН С БОССОМ

Такие отношения готовят вам много подводных камней, и ваша



Если вы не хотите стать жертвой сплетен, лучше не афишируйте свои отношения на работе, сохраняйте нейтралитет с партнером

любовная лодка может запросто наткнуться на них и потонуть. У романа с шефом есть плюсы: если разыграть свои карты правильно, то можно наслаждаться поблажками, получить самую интересную и непыльную работу, а то и вовсе повышение. Но предположим, что вы любите начальника за его широкие плечи, а не за его широкие возможности. И все равно вас ждет немало сложностей.

Будьте готовы к тому, что в коллективе отношение к вам изменится. В лучшем случае они усомнятся в вашем профессионализме, в худшем - посчитают беспринципной карьеристкой. Вам будут меньше доверять - вдруг вы теперь начнете ябедничать шефу и выдать все внутренние секреты?

Поговорите с любимым о том, как вы будете вести себя в случае возможного разрыва. Опыт показывает, что чаще всего в подобных ситуациях женщине-подчиненной приходится уйти из компании. Если вы считаете, что у вас все серьезно, то чтобы обезопасить себя от злых языков и возможных проблем, одному из вас стоит подумать о переходе в другой отдел или вообще на другую работу. И скорее всего этим кем-то будете вы.

ВЫ И ПОДЧИНЕННЫЙ: ЧУВСТВА ИЛИ ВЫГОДА?

Самая сложная, проблемная и потенциально опасная для карьеры ситуация: роман с подчиненным. Если вы уже не первый год занимаете руководящую должность, то наверняка знаете, что женщины-начальников окружающие оценивают гораздо строже, чем мужчин. Служебный роман с подчиненной мужчине сойдет рук как «невинная шалость». Женщине такое поведение могут не простить.

Другой вопрос: какими мотивами руководствуется мужчина, который ухаживает за женщиной выше по положению. Грустно это признавать, но чаще всего речь идет не об искреннем чувстве, а корыстном интересе. И дело даже не в том, что через роман с начальницей мужчина хочет добиться привилегий на работе. Часто им движет типичное мужское желание «подмять» под себя женщину. А то ходит тут и командует всеми! Нет, ты у меня еще попляшешь!

Но даже если подчиненный искренне влюблен и отношения станут серьезными, как долго мужчина будет терпеть женщину, которая больше зарабатывает, более успешна, занимает высокую должность? К сожалению, мужчины, воспитанные в патриархальных семьях, чаще всего не готовы к подобному раскладу.



ПРАВИЛЬНЫЙ МАТРАС. КАК ВЫБРАТЬ?

Комфортный и здоровый сон во многом зависит от правильного выбора матраса. Если вас мучает бессонница, вы часто ощущаете усталость и раздражены, возможно, пора сменить матрас, на котором вы спите.

В постели мы проводим треть жизни, восстанавливаем силы после напряженных трудовых будней, поэтому качество кровати, и в первую очередь матраса, оказывает большое влияние на здоровье и психологическое самочувствие. Если вашему нынешнему матрасу более 10 лет, он скрипит, колет пружинами, плохо пахнет, сползает с кровати, проминается и перекашивается вас на ту сторону, куда присел ваш супруг, то срочно выбросите его (матрас, конечно, а не супруга). Прежде чем отправиться в магазин за новым, определитесь, какая модель подойдет именно вам.

С ПРУЖИНАМИ ИЛИ БЕЗ?

Качество матраса во многом зависит от его «начинки», которая бывает либо с металлическими пружинами, либо без них. Беспружинные матрасы представляют собой блок из искусственного или натурального латекса, кокосового волокна, а также разнообразных синтетических материалов. Пружинные матрасы делают с зависимыми и независимыми пружинами. В первом случае, пружины переплетены друг с другом определенным образом, а во втором - каждая пружина находится в отдельном тканевом «стакане».

Матрасы с независимыми пружинными блоками удобнее, так как изолированные друг от друга пружины лучше подстраиваются под форму тела.

При выборе жесткости матраса учтите, что слишком жесткая поверхность способна нарушить работу кровеносной системы. Это может вызвать онемение конечностей, затекание мышц, состояние

усталости после сна. А на слишком мягком матрасе позвоночник сильно прогибается и принимает форму полумесяца. И происходит перенапряжение мышц, сдавливаются легкие, затрудняется дыхательный процесс.

Лучше всего выбирать ортопедические матрасы, которые сконструированы так, чтобы обеспечивать оптимальную поддержку позвоночника, сохраняя здоровье опорно-двигательного аппарата. Ортопедический матрас соответствует анатомическим контурам тела, предотвращает онемение в конечностях.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

Нельзя использовать слишком короткий матрас. Он должен соответствовать размерам основания кровати и не свешиваться с краев. Рассчитать длину матраса просто - он должен быть как минимум на 20 см больше вашего роста.

Обратите внимание на чехол (на матрасник): желательно из прочной ткани, способной выдержать большую ежедневную нагрузку. Лучше выбирать съемный чехол из натурального материала. Хорошо, если он будет с пропиткой, используются различные их виды: антиаллергенные, пылезащитные, противопожарные.

Очень важна и правильная основа кровати. Идеальное основание состоит из рамы и ламелей - упругих деревянных реек толщиной 8-12 мм. Они обладают пружинящим эффектом и работают как единая система вместе с матрасом. За ночь человек выделяет до литра пота, поэтому, если матрас положить на основания без ламелей (на

фанеру), он не будет «дышать» и станет отсыревать со всеми вытекающими неприятностями.

ДЛЯ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЫ

Кровать - это не просто место для сна, а еще и брачное ложе. Поэтому, матрас должен гарантировать не только безмятежный сон, но также идеально подходить для занятий любовью. Оптимальные размеры матрасов для супружеской пары - 180x200 или 200x200. Такие модели обеспечивают достаточную амплитуду движений. Абсолютно не подходят мягкие матрасы, поскольку тело в них буквально утопает, а это ограничивает свободу движений. Жесткие матрасы вызывают неприятные ощущения в точках наиболее тесного соприкосновения с поверхностью матраса - в коленях и локтях. Поэтому удобней всего будут модели средней жесткости с независимым пружинным блоком.

Бесшумность кровати с матрацем - важный параметр. Если вы не хотите, чтобы о вашей интимной жизни знали соседи, выбирайте самую бесшумную модель - беспружинный матрас на латексной основе.

ЧТО ЕЩЕ НУЖНО УЧЕСТЬ?

- Полным людям лучше отдать предпочтение жестким матрасам, худым - мягким, например, с независимыми пружинами или с наполнителем из латекса.
- Пожилым людям врачи не рекомендуют спать на жестких матрасах, так как это может спровоцировать проблемы с позвоночником и кровообращением.
- Детский матрас должен быть прочным, ведь на нем обязательно будут прыгать и играть. Детям младшего школьного возраста и подросткам обычно рекомендуют жесткие беспружинные матрасы, например из синтетических вспененных материалов.



(Продолжение, начало в 29-41)

Прошло полтора месяца после встречи с Мэттом, а месячных так и не было. Теперь Мередит владел нерассуждающим ужас. Пытаясь успокоить себя тем, что по утрам ее не тошнит, девушка все-таки решила отправиться к врачу и сдать тест на беременность.

Неожиданно в дверь спальни поступал отец. Мередит откликнулась, и Филип, переступив порог, протянул ей большой конверт с обратным адресом Северо-западного университета.

— Ты победила, — мрачно пробурчал он. — Не могу больше выносить твоего настроения. Учись в Северо-западном, если это так важно для тебя. Однако на уик-энды ты обязана приезжать домой, и это мое последнее слово.

Мередит вскрыла конверт с уведомлением, что она официально принята в университет, и с трудом выдавила слабую улыбку.

Мередит не пошла к своему доктору, потому что тот был одним из приятелей отца. Вместо этого она отправилась в некую сомнительную клинику планирования семьи на южной стороне Чикаго, огромном трущобном районе, населенном иммигрантами. Задержанный, озабоченный доктор подтвердил ее худшие предположения. Мередит была беременна.

Девушка выслушала это со странным, убийственным спокойствием, но когда приехала домой, онемение успело рассеяться, уступив место безумной панике. Она не могла вынести мысли об аборте, не представляла, что способна отдать ребенка на усыновление, не решалась предстать перед отцом и объяснить, что ее ждет судьба матери-одиночки, ставшей причиной очередного скандала в семействе Бенкрофтов. Оставался единственный выход, и Мередит пришлось смириться с этим. Она позвонила по номеру, который дал ей Мэтт. Никто не ответил, и Мередит связалась с Джонатаном Соммерсом, солгав, что должна срочно послать Мэтту необходимые для него книги. Джонатан дал ей адрес Мэтта и сообщил, что тот еще не уехал в Венесуэлу. Ее отца не было в городе, поэтому Мередит сложила белье и пару платьев в небольшой чемоданчик, оставила ему записку, в которой сообщала, что собирается переночевать у подруги, и поехала в Индиану.

РАЙ

В своем подавленном состоянии она представляла Эдмунтон унылым городишкой, скоплением дымовых труб, фабрик и сталелитейных заводов. Мэтт жил на самой окраине, по-видимому, в районе грязных лачуг и трущоб. Вскоре Мередит заблудилась и решила спросить дорогу на ближайшей автозаправке.

К ней вышел жирный механик средних лет, жадно оглядевший девушку и ее «порше». Под его взглядом Мередит невольно съезжилась, но все же показала листок с адресом, который пыталась отыскать. Вместо того, чтобы объяснить ей дорогу, он повернулся и заорал через плечо:

— Эй, Мэтт, кажется, это в твоей стороне! Глаза Мередит широко распахнулись, когда мужчина, копавшийся в моторе, медленно выпрямился и оказался Мэттом. Руки его были покрыты жирной смазкой, бедра обтягивали старые, выцветшие джинсы; он выглядел как любой механик в любом Богом забытом городке. Мередит была настолько потрясена переменами в его внешности и так безумно напугана известием о беременности, что не могла скрыть потрясения при виде измазанного едва ли не до ушей рабочего. Подходя к машине, Мэтт заметил это, и улыбка изумления мгновенно исчезла с губ: лицо отвердело, замкнулось, глаза зловеще сощурились.

— Мередит, — лишенным всяких эмоций голосом сказал он, приветствуя девушку коротким кивком, — что привело тебя сюда?

Вместо того, чтобы смотреть на нее, Мэтт полностью сосредоточился на обрывке ветоши, которой вытирал руки, и Мередит с упавшим сердцем поняла, что он точно угадал причину ее появления здесь и именно поэтому ведет себя с такой неожиданной холодностью. Сейчас она искренне хотела лишь одного — поскорее умереть, если можно, сейчас, и жалела только о том, что вообще приехала сюда. Он, очевидно, ничем не собирался ей помочь, а если даже и предложил что-то из вежливости, ей такое благородство ни к чему.

— Ничего особенного, — солгала Мередит с деланным смехом, протягивая руку к ключу зажигания. — Просто решила прогуляться и обнаружила, что заехала так далеко. И вообще, мне пора...

Он поднял глаза от ветоши, и Мередит осеклась под пронзительным взглядом его серых глаз, впившихся в нее... холодных, оценивающих, безжалостных глаз. Все понимающих.

Мэтт, протянув руку, открыл дверцу.

— Я поведу машину, — бросил он, и Мередит, подавленная диким напряжением, державшим ее в плену последние дни, немедленно повиновалась, перебралась на соседнее сиденье. Мэтт оглянулся на толстяка, маячившего у капота «порше» и наблюдавшего за происходящим с неумным любопытством дурно воспитанного человека.

— Вернусь через час.

— Черт побери, Мэтт, уже половина четвертого, — запротестовал механик, расплываясь в улыбке, обнажившей отсутствие переднего зуба.

— Можешь взять отгул на полдня. Такая классная дамочка заслуживает, чтобы ей уделили больше внимания.

Мередит в жизни не испытывала худшего унижения, и в довершение ко всему Мэтт, по-видимому, окончательно взбесившись, рванул с места с такой скоростью, что из-под колес во все стороны разлетелся гравий.

— Пожалуйста, нельзя ли ехать по-медленнее? — робко попросила Мередит и с облегчением увидела, что Мэтт немедленно снял руку с переключателя скоростей. Чувствуя, что нужно сказать что-то, Мередит выдавила первое, что пришло на ум:

— Я думала, ты работаешь на заводе.

— Работаю. Пять дней в неделю. А две ночи тружусь механиком на автозаправке.

— Вот как, — неловко пробормотала девушка. Они свернули вправо, и Мэтт направил машину к маленькой поляне. Посреди поляны стоял старый, выщербленный садовый столик. В траве около полуразрушенной кирпичной жаровни валялся деревянный знак с выцветшими буквами:

«ЭДМУНТОН ЛАЙОНЗ КЛАБ. ПЛОЩАДКА ДЛЯ ПИКНИКОВ АВТОЛЮБИТЕЛЕЙ».

Мэтт выключил зажигание, и в тишине Мередит услышала, как лихорадочно бьется в ушах кровь, но постаралась немного успокоиться и привыкнуть к тому, что этот незнакомец с непроницаемым лицом, сидевший рядом, был тем самым человеком, с которым они так весело шутили и занимались любовью всего несколько недель назад.

Неразрешимая проблема, из-за которой она оказалась здесь, висела над головой словно дамоклов меч, неопределенность мучила девушку, а слезы, которым она не давала пролиться, жгли глаза. Мэтт шевельнулся, и она дернулась от неожиданности, поспешно повернув к нему голову. Но Мэтт всего навсего выбрался из машины, обошел кругом и открыл для нее дверцу. С деланным интересом оглядывая поляну, Мередит пробормотала:

— Здесь очень мило. — Но даже в ее собственных ушах голос звучал неестественно и напряженно. — По правде говоря, мне действительно нужно успеть домой.

Вместо ответа Мэтт оперся бедром о стол, переместив вес на другую ногу, молча вопросительно поднял брови, как она предположила, ожидая правдивого объяснения. Его упорное молчание и немигающий взгляд лишили девушку остатков воли и сдержанности, которые она так старалась сохранить. Мысли, целый день не дававшие покоя, вновь начали разрываться усталый мозг: она беременна и должна стать матерью-одиночкой, а отец сойдет с ума от ярости и боли. Она беременна! Беременна!

А мужчина, частично виновный в ее бедах, сидит здесь, спокойно наблюдает за ней с бесстрастным интересом ученого, рассматривающего в микроскоп извивающегося червя. И Мередит, охваченная неожиданным и безрассудным гневом, набросилась на него:

— Ты на что-то злишься или просто отказываешься заговорить со мной?

— Собственно, — ответил он, не повышая голоса, — я жду, когда ты начнешь.

— Вот как!

Ярость уступила место отчаянию и нерешительности. Изучая его спокойное лицо, она решила, что всего-навсего попросит совета. Господь знает, ей необходимо с кем-то поговорить! Скрестив руки на груди, словно пытаясь защититься от возможного гнева Мэтта, она откинула голову, притворяясь, что рассматривает густой полог листьев.

— Говоря по правде, у меня были причины приехать сюда.

— Я так и думал.

Она взглянула на него, пытаясь понять, что он имеет в виду, но лицо Мэтта оставалось по-прежнему непроницаемым. Она снова устала на зеленые кроны, расплывающиеся перед глазами из-за непролитых слез.

— Я здесь, потому что...

Она не могла произнести эти слова, уродливые, постыдные слова.

— Потому что забеременела, — докочил он без всякого выражения.

— Откуда ты узнал? — захлебнулась горечью Мередит.

— Только две вещи могли привести тебя сюда. Это одна из них.

Умирая от стыда, она все же умудрилась пролепетать:

— А вторая?

— Мое непревзойденное умение танцевать? Он еще мог шутить, и эта совершенно неожиданная реакция окончательно выбила почву из-под ног Мередит. Слезы, прорвав плотину сдержанности, хлынули ливнем; девушка закрыла руками лицо, а тело затряслось от душераздирающих рыданий. Она почувствовала, как его руки ложатся ей на плечи, позволила потянуть себя вперед и оказалась в его объятиях:

— К-как ты можешь шутить в т-такое время? — всхлипывала она, уткнувшись ему в грудь, болезненно благодарная за молчаливое утешение.

Мэтт сунул ей в руку платок, и Мередит вздрогнула, безуспешно пытаясь успокоиться.

— Ну же, не молчи, скажи все, — всхлипнула она, вытирая глаза. — Объясни, что во всем виновата я сама и только с такой дурочкой это могло случиться.

— Не стану спорить.

— Спасибо, — язвительно хмыкнула девушка, сморкаясь в мокрый платок. — Теперь я чувствую себя гораздо лучше.

Только сейчас до нее дошло, что он держится с потрясающим и необъяснимым спокойствием и что ее несдержанность лишь ухудшает положение.

— Ты абсолютно уверена, что забеременела?

— Сегодня утром ездила в клинику, — шепнула Мередит, — и они установили шестинедельную беременность. Я уверена также, что ребенок твой, на случай если хочешь спросить и стесняешься.

— Я не настолько вежлив, — саркастически бросил Мэтт. Акваринные глаза, по-прежнему полные слез, но сверкающие гневом, уставились на него, и девушка, решив, что он пытается упрекнуть ее, уже хотела было принять вызов, но Мэтт покачал головой, чтобы предотвратить очередной взрыв.

— Совсем не галантность помешала мне задать этот вопрос, а обыкновенное знание элементарной биологии. Не сомневаюсь, что отец ребенка — я.

Мередит почти ожидала осуждения и обвинений, укоризненных взглядов и презрительной гримасы, но его поведение и хладнокровная логика полностью сбивали с толку. Не отрывая взгляда от пуговицы ночной синей рубашки, девушка украдкой вытерла слезу и услышала тихий вопрос, мучивший ее все эти дни:

— Что ты намереваешься делать?

— Покончить с собой, — тоскливо выдохнула она.

— А кроме этого? Может, есть другой выход? Мередит резко вскинула голову, расслышав в его голосе нечто вроде веселых ноток. Брови девушки недоумоменно сошлись в прямую линию. Мередит смотрела на него, потрясенная несгибаемой силой этого мужественного лица, успокоенная неожиданным пониманием, которое читала в немигающих глазах. Она слегка отодвинулась, собираясь как следует все обдумать, и ощутила разочарование, когда Мэтт немедленно разжал руки. Но даже сейчас его спокойное признание существующих фактов словно передислоцировала Мередит, и она мгновенно почувствовала себя способной здраво мыслить.

— Что бы я ни придумала, все ужасно. Врачи в клинике советовали сделать аборт...

Она осеклась, ожидая, что Мэтт посоветует сделать то же самое, если бы не увидела, как чуть заметно сжались его челюсти: либо равнодушен к этому решению, либо согласен с ним. Однако необходимо было точно убедиться. Мередит отвела глаза и прерывающимся голосом продолжала:

— Только... только не думаю, что смогу вынести это, во всяком случае, одна. Даже если и решусь на такое, не знаю, как смогу спокойно жить потом.

Она снова всхлипнула, громко, словно обиженный ребенок, втянула в себя воздух, пытаясь говорить спокойно:

— Я могла бы родить ребенка и отдать его на усыновление, но Боже... это ничего не решит, по крайней мере для меня. И к тому же, так или иначе придется сказать отцу. Если он узнает, что мне предстоит стать матерью-одиночкой, это разобьет его сердце. Он никогда не простит меня! Ни за что! И... и я все время думаю о том, что позже почувствует мое дитя и как будет спрашивать себя, почему мать от него отказалась. А я... всю оставшуюся жизнь буду смотреть на детей и гадать, который из них мой, и думает ли обо мне, ищет ли меня. — Она снова смахнула слезу:

— Не могу жить с такой виной на совести. А ты? Почему ты молчишь? Неужели не можешь слова вымолвить?

— Как только ты скажешь такое, с чем я не соглашусь, — объявил он вла-

стным голосом, никогда раньше не слышанным девушкой, — немедленно дам тебе знать.

Задетая его тоном, но успокоенная словами, Мередит тихо охнула и, нервно вытирая руки о слаксы, продолжала:

— Мой отец развелся с матерью, потому что она спала с кем попало. Если я приеду домой и во всем признаюсь, отец просто выбросит меня из дома. У меня нет денег, но когда мне исполнится тридцать, я получу наследство. А пока можно попытаться воспитывать моего ребенка самой...

И тут он перебил ее. Всего два слова — сухие и непререкаемые:

— Нашего ребенка.

Мередит с трудом кивнула, растроганная почти до слез.

— И последний выход. Нет, тебе он не понравится... Мне, впрочем, тоже. Это неприлично...

Корчась от унижения и муки, Мередит смолкла и, собравшись с силами, начала снова, на этот раз не выбирая выражений; слова полились беспорядочным потоком:

— Мэтт, не смог бы ты помочь мне убедить отца, что мы любим друг друга и решили... решили пожениться прямо сейчас. Тогда через несколько недель мы успеем признать, что я беременна. Естественно, после рождения ребенка мы сумеем развестись. Не согласишься ли на такие условия?

— С огромным нежеланием, — отрезал Мэтт после продолжительной паузы.

Сгорая от стыда и понимая, что сама поставила себя в подобное положение, Мередит отвернулась. Неужели он решил отыграть на ней? И теперь нарочно дает понять, что колеблется, а если решил согласиться, то только затем, чтобы сделать ей одолжение?

— Спасибо за рыцарское отношение, — саркастически бросила она. — Я готова подписать документ о том, что не буду иметь к тебе никаких претензий после рождения ребенка и обещаю дать тебе развод. У меня в сумочке ручка, — добавила она, направляясь к машине, вне себя от гнева, но почти решившись составить письменное соглашение и покончить со всеми формальностями.

Но когда она проходила мимо Мэтта, сильная рука сомкнулась на ее запястье, и он, дернув ее назад, повернул лицом к себе.

— А чего, черт возьми, ты от меня ожидала? — процедил он. — Не считаешь, что с твоей стороны немного неромантически начинать с того, что ты находишь мысль о замужестве со мной непристойной, и говорить о разводе сразу же после того, как упомянула о браке?

— Неромантически? — повторила Мередит, туло уставясь на словно высеченное из камня лицо, разрываясь между истерическим смехом оттого, что так недооценивала его, и боязнью, что сейчас он может сорвать на ней злость. Но окончательно осознав, что хотел сказать Мэтт, она забыла о веселье и ощутила себя неразумным младенцем.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА?

Мы говорим «Любови все возрасты покорны», при этом нередко осуждаем пары, в которых женщина старше мужчины. То ли дело «седовласый тигренок» с моделью - возражений нет! Почему именно женщины попали под молот тендерной дискриминации? И какие светлые стороны и подводные камни есть у отношений с молодым избранником? Разберемся без купюр.

Счастье постучалось в двери?

В наше время потребительского изобилия, когда господствует культ красоты и молодости, есть еще индивидуумы, способные полюбить не за плоский живот и упругие ягодицы, а за доброту, интеллект и личное обаяние. Те мужчины, кого интересует содержание, а не форма, влюбляются вне возрастных рамок, часто выбирая женщин постарше.

К сожалению, альфонсы разных мастей тоже не дремлют. Зрелые женщины, как правило, самодостаточны, многие имеют собственную недвижимость и бизнес. Если эта история про вас, то стоит быть начеку, если в дверь постучался молодой, красивый и бедный мужчина. Вы - потенциально привлекательная добыча для охотника за легкими деньгами.

Даже если ваша любовь прошла проверку, все равно не расслабляйтесь - не все испытания позади. За вашей парой начнется пристальная слежка. «Когда же он переметнется к молоденькой, когда возраст возьмет свое?» - в один голос завоет окружение. Выдержать подобный психологический прессинг невероятно сложно. Многие пары начинают скрывать отношения, для кого-то давление стереотипов становится невыносимым. В этой ситуации остается только отстаивать право быть не такими, как все. В конце концов, если женщина старше мужчины, они имеют ничуть не мень-

ше шансов на создание гармоничного союза и крепкой семьи, чем традиционная пара. Нюансы зависят от конкретной разницы в возрасте.

Одно поколение

2-4 года. Казалось бы, кого должна волновать такая незначительная разница?! Но она волнует, как правило, женщину - в период, когда та первая переходит какой-либо возрастной рубеж, будь то тридцатилетие или полувековой юбилей. В юности пара-тройка лет почти не ощутимы. Хотя девушка уходит вперед: раньше оканчивает вуз, раньше начинает зарабатывать и становится самостоятельной, у избранника есть возможность ее догнать и перегнать, особенно когда появляются дети и женщина на какое-то время замедляется, отдавая себя семье. Таким образом, мужское самолюбие не страдает, и двое ощущают себя почти ровесниками. Но вот она первая шагнула за 50 - и немного загрузила. В этой ситуации, которая не несет реальных угроз, главное - преодолеть психологический барьер, чаще напоминая себе, что разница в возрасте какой была, такой и осталась, а не увеличилась пропорционально прожитым вместе годам.

Где-то близко, где-то рядом

5-9 лет. Один из весомых плюсов таких отношений - мотивация женщины уживаться за собой, чтобы ни в чем не уступать ровесникам мужа, а муж стремится

соответствовать жене и тоже включается в гонку вооружений. В итоге, мы видим пару здоровых и красивых людей, лишь бы красивый фасад не стал для них самоцелью, а ревность к юным прелестницам не превратилась в навязчивую идею. Еще одной проблемой может стать разница интересов или опасения за то, что она способна разрушить отношения. Не поддавайтесь страху и помните о том, что ваш муж умный и глубокий человек, и вас он выбрал потому, что вы для него самая интересная, красивая и желанная женщина.

Лодка любви в море быта

10-15 лет. Преимущества пары с разницей в десятилетие очевидны: кто, как не старшая женщина, может поделиться с мужчиной опытом, стать его советчицей и верной союзницей?! Ей хватит мудрости не устраивать скандал на пустом месте, в каких-то ситуациях проявить гибкость, в других - мягко и корректно настоять на своем. Рядом с такой женщиной мужчина становится только мужественнее и сильнее. Кроме того, у партнеров совпадают потребности в интимной сфере, что не всегда встречается у ровесников. Как известно, мужчине с возрастом нужно меньше секса, а женщине, наоборот, больше. Сложный вопрос в отношениях с молодым мужчиной - это дети. Женщина может иметь детей от первого брака, быть неготовой или уже неспособной завести еще отпрысков. О потомстве нужно договариваться на берегу. У вас должно быть полное единодушие в этом вопросе.

Президент и его жена

16-25 лет. Да, таких пар немало, но на них по-прежнему приходится основной удар критики и порицания. Несмотря на то, что сам президент Франции подает положительный пример, демонстрируя всему миру красавицу-супругу, которая старше его на 25 лет, подобные союзы нонсенс для общества. А тем временем статистика гласит, что разница в возрасте между партнерами в 16-25 лет гарантирует более крепкий союз. Причем, не имеет значения, кто старше - мужчина или женщина. Из минусов на первый план выходит финансовая сторона отношений. Если ваш муж не президент, то, скорее всего, вы превосходите его в материальном плане. Мужчине нелегко будет смириться с этим превосходством, но конфликт бюджетов можно урегулировать. Советуйтесь с ним по поводу крупных покупок, даже если деньги на них заработали вы. Поддерживайте его и вдохновляйте на развитие. Пусть он почувствует, что с вами у него все получится, тогда он твердо встанет на ноги и ощутит себя настоящим главой семьи.

P.S. Сколько бы плюсов и минусов ни таили отношения, в которых женщина старше мужчины, они не отклоняются от нормы, а всего лишь еще одна форма любви, которая тоже имеет право на существование.

Для того чтобы мечта сбылась, она должна стать частью материального мира - чем-то, что можно потрогать руками. Когда вы записываете мечты на бумагу, вы материализуете их, значит, делаете первый шаг на пути к их исполнению. Так что берите в руки карандаш или ручку - мы начинаем урок по исполнению желаний!

Копилка успеха

Начнем с самого легкого упреждения. Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем как можно больше целей, которых вы хотели бы достичь в течение ближайшего года. Пишите все, что придет вам в голову: «Погасить кредит, научиться танцевать сальсу, купить шторы в новую квартиру - ах да, купить саму квартиру, съездить в Париж...»

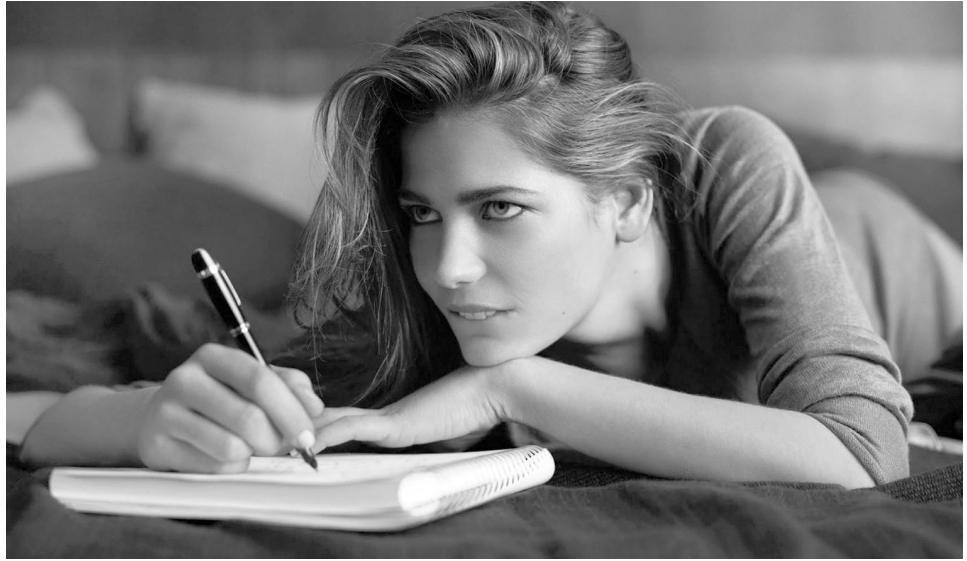
Целей должно быть ровно 100 - и не меньше! Не страшно, если это будут какие-то совсем невероятные фантазии - например, «Поговорить с президентом» или «Подняться на самый высокий небоскреб мира». Главное, чтобы вам этого искренне хотелось.

Теперь посмотрите на список и подумайте, над какими из пунктов вы можете начать работать уже сегодня. Например, узнать, где в вашем городе есть курсы сальсы, и записаться на них!

После того, как цель будет достигнута, поставьте напротив нее галочку. Каждая достигнутая цель (даже небольшая) станет «прокачивать» вашу удачу и приближать осуществление следующей цели. Даже если через год ваш список будет выполнен только наполовину, это все равно очень хороший результат. Только подумайте: вы «положили» 50 достигнутых целей в копилку своего успеха!

Сто дней до приказа

Этот метод хорош для достижения больших, но ограниченных во времени целей - таких как поиск новой работы, покупка машины или переезд на новое место жительства. Главное, чтобы эту цель гипотетически можно было достичь за 100 дней. Приобретите толстую тетрадь на 100 листов - по одному на каждый день. Если листов больше - сразу вырвите лишние. Это при-



ПРИНЦЕССА НА БОБАХ?

Можно целыми днями мечтать о новой престижной работе, большой красивой любви и принце на белом «мерседесе», но так и остаться на бобах...

учит вас записывать свою жизнь набело, без черновиков.

На самой последней странице тетради напишите, чего вы хотите добиться. Ну пусть это, например, будет: «Выйти замуж». Нет, лучше так: «Выйти замуж за любимого и любящего человека». Не беда, что подходящей кандидатуры пока нет - на поиски у вас есть целых сто дней впереди!

В конце каждого дня записывайте, что вы сделали сегодня для достижения цели. Только с одним условием - каждый следующий день должен быть ступенькой вверх, а не повторением пройденного материала, как то: «Сходила на свидание еще с одним кандидатом с сайта знакомств - опять не мой тип!» Тетрадь поможет не повторять одних и тех же ошибок.

Письмо из будущего

Когда наши бабушки и дедушки были молодыми, они писали письма в 2017 год (годовщина Октябрьской революции), рассказывая, как они строят коммунизм и борются с мировым империализмом. А мы сделаем наоборот - напишем себе письмо из будущего. Далеко загадывать не бу-

дем, возьмем 10-летний срок.

Итак, берем чистый лист бумаги и приступаем: «1 октября 2027 года. Дорогая Катя (ваше имя)! Пишу тебе из будущего, чтобы рассказать, какая ты молодец. У тебя большой дом на берегу моря, любящий муж и двое замечательных детей (мальчик и девочка - все, как ты хотела). Твоя работа приносит тебе

хороший доход и позволяет много путешествовать по миру...» - и так далее, на что хватит фантазии.

После того, как письмо написано, его нужно запечатать в конверт и спрятать в дальний ящик с пометкой «Вскрыть через 10 лет». Главное, не забыть письмо при переезде в новый дом - да, да, тот самый, на берегу моря.

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ ПРАВИЛЬНО!

1 Важен не процесс, а результат! Представьте, что вы записали цель: «Заняться английским языком». Нашли репетитора, сходили на пару занятий и даже купили учебник. Но... в своих знаниях так и не продвинулись дальше фразы «май нейм из», а вскоре желание заниматься совсем пропало. Почему это произошло? Потому, что на самом деле вы уже достигли своей цели - еще в самый первый день, когда только записались к репетитору. Вы «заялись английским» и тут же мысленно поставили напротив этой цели галочку. Цель достигнута! А нужно было ставить ее совсем по-другому. Например, так: «Выучить 100 полезных фраз на английском языке».

2 По-настоящему успешные люди записывают цели в прошедшем времени. Они не пишут «Сделать ремонт» или «Сдать отчет к пятнице». Они открывают страничку ежедневника на пятнице и записывают «Отчет сдан!» или «Ремонт сделан!». Тем самым, они как будто берут «кредит» у будущего. А кредиты деловые люди приучены отдавать. Так что, возвращаемся к предыдущему шагу и пишем: «Выучены 100 полезных фраз на английском языке».

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Банан - вкусный и полезный фрукт. Но мало кто знает, что не менее полезна и его кожура, которую мы привычно отправляем в мусор. Воспользуйтесь простыми советами, и вы будете приятно удивлены.

Для чего пригодится кожура от банана?

1. Средство от ожогов, ссадин и порезов. Банановая кожура снимает боль при ожогах и других повреждениях кожи. Еще наши бабушки пользовались этим способом. Если приложить банановую кожуру к царапине, синяку, месту укуса комара и слегка протереть ею кожу, то вскоре вы почувствуете себя лучше.

2. Если обувной щетки не оказалось под рукой, отполируйте туфли или ботинки мягкой частью шкурки плода, протерев после этого их салфеткой, и они заблестят, как новые.

3. Банан вместо бытовой химии. С помощью кожуры банана можно без труда почистить изделия из серебра. Свежую кожуру измельчите, добавьте немного воды и полученной кашицей почистите посуду или укра-

шения из серебра, после чего сполосните водой. От темного налета после чистки не останется и следа, серебряные изделия вновь засверкают.

4. Рецепт для омоложения кожи. Нет времени посетить косметолога? Не беда! Отваром из кожуры банана можно протирать кожу лица. Считается, что если делать это регулярно, количество морщинок заметно сократится, а кожа приобретет приятный банановый запах. Кстати, этим отваром можно мыть волосы - они станут более сильными и блестящими.

5. Для сочности мяса оберните его банановой кожурой и оставьте на 20 минут. Оно станет мягким, сочным. Теперь его можно жарить и наслаждаться вкусом!

ЧТОБЫ ПРОДУКТЫ ОСТАВАЛИСЬ СВЕЖИМИ

Бывает, продукты быстро портятся, и приходится их выбрасывать. Поделюсь своими секретами, которые помогут сохранить продукты свежими долгое время.

Чтобы молоко не прокисло, я добавляю в открытую бутылку щепотку соли (главное, не переборщить) и убираю в холодильник. В хлебницу я всегда кладу несколько яблочных долек. Удивительно, но так хлеб намного дольше остается свежим! Кстати, если положить яблоко в мешок с картошкой, клубни не будут прорастать долгое время.

А продлить срок годности яиц можно, если хранить их в холодильнике не острым, а тупым концом вверх.

Евгения Сока.

ПРОЩАЙ, МОЛЬ!

Чтобы моль не завелась, все съестные припасы (крупа, мука, сухофрукты и т.д.) следует держать в плотно закрытых банках или завязанных полиэтиленовых пакетах. Сильно пораженные молью продукты лучше всего выбросить. Если крупа поражена не сильно, переберите и просушите ее в духовке при температуре 60-70 градусов. Или подержите несколько минут в микроволновке. Шкаф, где хранились продукты, нужно вымыть изнутри мыльным раствором. Все щели промазать столовым уксусом с помощью кисточки.

Геннадий Л.

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ КРУЖЕВО ПРИ СТИРКЕ?

Кружевные вещи - очень красивые, но требуют тщательного ухода. Моя мама с юности приучила меня стирать кружевное белье вручную. В машинку его лучше класть только в специальном мешочке для стирки (такие продаются в магазине бытовой химии).

Чтобы вывести пятно с кружевного изделия, я сначала обрабатываю его хозяйственным мылом и только после этого стираю.

Придать вещам с кружевом белизну и свежесть поможет раствор перекиси водорода, который выливают в теплую воду (из расчета 0,5 стакана перекиси

на 5 л воды). Оставьте вещь в этой воде на 15-20 минут. Затем постирайте как обычно.

Как быть, если нужно погладить кружево на рубашке, например? Важно его накрахмалить (я использую натуральный крахмал: 2 ст. л. на 5 л воды). Накрахмаленные, слегка подсушенные кружева прогладьте носиком утюга, стараясь не замять края.

Кружевные скатерти я глажу через влажную марлю, сложенную в несколько слоев. Ажурные вещи глажу с изнанки через мокрую тряпку.

Юлия.



КАРДИГАН С АЖУРНЫМ УЗОРОМ И РОМБАМИ

Легкий узкий кардиган — отличный партнер для создания модных образов. Он будет великолепно выглядеть как с элегантным комбинезоном, так и с длинным платьем.

РАЗМЕРЫ

36/38 (42/44 – 46/48)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа 1 (75% мохера, 25% шелка; 225 м/25 г) — 150 (175-200) г серебристо-серой;

пряжа 2 (100% овечьей шерсти; 400 м/50 г) — 150 (150-200) г меланжевой серебристо-серой; спицы №4; круговые спицы №4 длиной 120 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

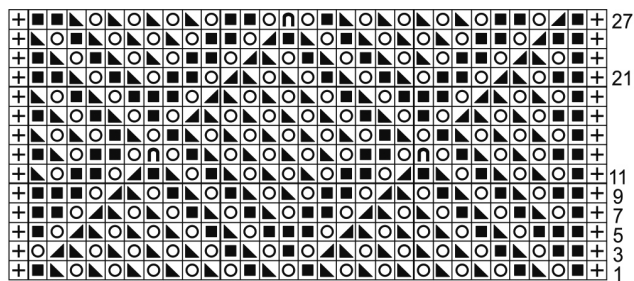
При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

АЖУРНЫЙ УЗОР



+ = кромочная
 ■ = 1 лицевая
 ○ = 1 накид
 ▲ = 2 п. провязать вместе лицевой
 ▽ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево:
 1 п. снять, как при лицевом вязании,
 1 лиц., снятую петлю протянуть через провязанную

n = 3 п. провязать вместе с наклоном влево:
 1 п. снять, как при лицевом вязании, 2 п. провязать вместе лицевой, снятую петлю протянуть через них

Вязать по приведенной схеме. В ширину после кром. начинать с 8 п. перед 1-й стрелкой, повторять раппорт = 14 п. между стрелками, заканчивать 7 п. после 2-й стрелки и кром. В высоту повторять с 1-го по 28-й ряд.

Следить за тем, чтобы количество накидов и провязанных вместе петель во внешних раппортах было одинаковым.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

С правого края: кром., 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную). С левого края: 2 п. провязать вместе лицевой, кром.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. x 29 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором в 2 нити спицами № 4.

ВНИМАНИЕ!

Из-за определенной ширины раппорта ажурного узора расчет петель подходит для выполнения модели только указанных размеров.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №4 набрать в 2 нити (= по 1 нити обеих пряж, взятые вместе) набрать 91 (105-119) п. и для нижней планки вязать 1 см = 3 р. платочной вязкой, начав с изнаночного ряда.

Затем петли узоров распределить следующим образом: кром., 2 п. лиц. глади, 85 (99-113) п. ажурного узора, 2 п. лиц. глади, кром. Через 61 см = 176 р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для проймы 1 раз по 3 п. и в каждом 2-м р. еще 8 раз по 1 п. = 69 (83-97) п. Через 19 (21-23) см = 56 (60-66) р. от начала проймы закрыть с обеих сторон для плечевых скосов по 6 (9-10) п. и в каждом 2-м р. еще 2 раза по 6 (8-11) п.

Через 2 см = 6 р. от начала плечевых скосов закрыть в одном ряду для прямого края горловины оставшиеся 33 п.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №4 набрать в 2 нити (= по 1 нити обеих пряж, взятые вместе) набрать 51 (65-79) п. и для нижней планки вязать 1 см = 3 р. платочной вязкой, начав с изнаночного ряда.



СВОИМИ
руками

Затем петли узоров распределить следующим образом: кром., 2 п. лиц. глади, 43 (57-71) п. ажурного узора, 4 п. лиц. глади, кром. Через 57 (59-61) см = 166 (172-176) р. от нижней планки убавить с левого края (см. Декоративные убавки) для скоса V-образного выреза сначала 1 раз по 1 п., затем в каждом 2-м р. 8 (22-35) раз по 1 п. и в каждом 4-м р. еще 13 (6-0) раз по 1 п.

Через 61 см = 176 р. от нижней планки закрыть с правого края для проймы 1 раз 3 п. и в каждом 2-м р. закрыть еще 8 раз по 1 п. = 18 (25-32) п.

Через 19 (21-23) см = 56 (60-66) р. от начала проймы закрыть с правого края для плечевого скоса 1 раз 6 (9-10) п. и в каждом 2-м р. 2 раза по 6 (8-11) п.

ПРАВЯЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично левой полочке.

РУКАВА

На спицы №4 набрать в 2 нити (= по 1 нити обеих пряж, взятые вместе) набрать 45 (59-59) п. и для планки вязать 1 см = 3 р. платочной вязкой, начав с изнаночного ряда.

Работу продолжить ажурным узором.

В 17 (19-11-м) р. от планки прибавить с обеих сторон для скосов сначала 1 раз по 1 п., в следующем 16-м р. еще 1 раз по 1 п. и в каждом 14-м р. 5 по 1 п. (в каждом 18-м р. 3 раза по 1 п. и в следующем 16-м р. 1 раз по 1 п. — в каждом 10-м р. 6 раз по 1 п. и в каждом 8-м р. 2 раза по 1 п.) = 59 (69-77) п. Прибавляемые петли включать в ажурный узор.

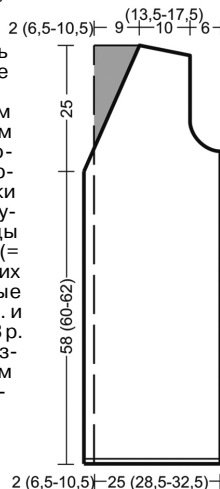
Через 40 (36,5-32,5) см = 116 (106-94) р. от планки сначала закрыть с обеих сторон для оката 1 раз по 3 п., затем в убавить (см. Декоративные убавки) в каждом 2-м р. 15 раз по 1 п. и еще закрыть 3 раза по 2 п.

Через 13 см = 38 р. от начала оката закрыть в одном ряду оставшиеся 11 (21-29) петель.

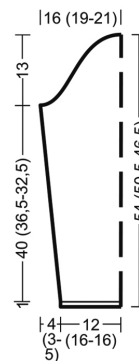
СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

По передним краям, скосам выреза полочек и краю горловины спинки набрать на круговые спицы №4 в 2 нити (= по 1 нити обеих пряж, взятые вместе) 394 п. и вязать 1 см = 3 р. платочной вязкой. Затем петли свободно закрыть. Вшить рукава. Выполнить швы рукавов и боковые швы.



ВЫКРОЙКА





ВИНОГРАДНАЯ КОСМЕТИКА

Виноград является природным антиоксидантом, что делает его обязательным компонентом всех антивозрастных средств по уходу за кожей. В зависимости от других ингредиентов маски из винограда тонизируют, очищают, увлажняют кожу, а также возвращают силу и блеск ослабленным волосам.

Главное правило домашней косметики из винограда гласит: использовать надо только свежевыжатый виноградный сок или, в крайнем случае, масло из виноградных косточек, которое можно приобрести в любой аптеке. Пакетированный сок для рецептов красоты не подходит.

Очищаем поры

Маска на основе винограда - отличное средство для деликатного избавления кожи лица от загрязнений. Особенно подходит она для проблемной и пористой кожи. Дополнительный эффект: кожа становится гладкой и упругой. Применять маску следует раз в три дня, курс - 10 процедур.

Вам понадобится 10-15 виноградин сорта кишмиш или 6-8 крупных ягод. Удалите из них косточки. По возможности снимите с винограда кожицу - сделать это будет легче, если ополоснуть ягоды кипятком. Разомните мякоть в пюре и добавьте 2 ч. л. мягкого творога жирностью не более 2,5%. Все перемешайте до однородной массы. Нанесите на кожу лица на 20 мин., затем снимите маску с помощью салфетки и ополосните лицо сначала теплой, затем прохладной водой, чтобы очищенные поры закрылись.

Увлажняем кожу

Экспресс-маска хорошо увлажняет кожу.

Смешайте 2 ст. л. свежевыжатого виноградного сока с таким же количеством козьего или коровьего молока высокой жирности. С помощью мягкой плоской кисти нанесите маску на очищенную кожу лица. Держите маску 15 мин., после чего смойте теплой водой, а лучше свежезаваренным и процеженным зеленым чаем.

Сохраняем молодость

Масло виноградных косточек - отличное средство для регенерации кожи и разглаживания морщин. Можно использовать его в чистом виде для кожи лица, рук и ног вместо ежедневного крема. Раз в неделю на основе масла рекомендуется делать антивозрастную маску.

10 капель масла виноградных косточек смешайте с мякотью банана, предварительно пюрированной в блендере. Добавьте 1 ст. л. натурального йогурта, все тщательно перемешайте. Нанесите на очищенную кожу лица по массажным линиям на 20 мин., затем удалите остатки салфеткой и ополосните лицо теплой водой.

Прощай, целлюлит!

Из винограда любого сорта удалите косточки и отожмите сок. 6 ч. л. свежевыжатого сока соедините с 1 ст. л. овсяной муки (можно вместо нее измельчить геркулес в блендере) и 1 ч. л. жидкого меда. Нанесите смесь на проблемные зоны. Делать это лучше после принятия горячего душа или ванны, а лучше - в перерыве между посещением парной. Оставьте на 5 мин., чтобы маска впиталась, затем сделайте массаж: в течение пары минут разминайте кожу, похлопывайте ее, несильно растирайте круговыми движениями. Это усилит действие маски, в результате чего она начнет скатываться в комочки. Смойте остатки горячей водой, затем ополосните кожу холодной водой. Для видимого эффекта делать антицеллюлитную маску следует один раз в 5-6 дней в течение месяца.

! ВАЖНО: Маска имеет разогревающий эффект, а значит, не подходит для области живота.

Возвращаем блеск волосам

Маска для волос из винограда питает сухие и ломкие пряди и возвращает им природный блеск и мягкость.

500 г винограда кишмиш разомните в однородную массу, отожмите сок. Соедините его с 1 ст. л. жидкого меда и 1 ст. л. льняного или арганового масла (можно заменить на оливковое). Нанесите смесь на всю поверхность волос, избегая корней. Наденьте полиэтиленовую шапочку для душа и укутайте голову полотенцем. Держите маску 20-30 мин., затем промойте волосы шампунем. Курс - 10 процедур.

Укрепляем ногти

В небольшую емкость налейте теплую воду, добавьте в нее 15 мл масла виноградных косточек и 30 мл лимонного сока. Опустите руки в ванночку на 15 мин. После этого руки не стоит мыть, достаточно промокнуть их салфеткой. Эта ванночка для ногтей обеспечивает их быстрый рост и отбеливает пластины. Витамин С, содержащийся в лимонном соке, питает и смягчает кутикулу.

На заметку

В сезон виноград стоит намного дешевле. Вы можете заморозить его и хранить в морозилке, используя по мере необходимости круглый год. Полезных для красоты свойств замороженный виноград не теряет.

МАКИЯЖ ДЛЯ ТЕХ, КТО НОСИТ ОЧКИ

Если вы носите очки, тщательно продумайте макияж глаз. Он должен быть красивым, но при этом не конкурировать с оправой.

Для выполнения макияжа «под очки» вам потребуются стандартные косметические средства, однако техника их нанесения будет разной. Стилисты рекомендуют избегать перламутровых оттенков и жидких текстур, которые в сочетании с отблеском стекла могут вызвать отрицательный эффект.

При дальнозоркости

В случае коррекции дальнозоркости линзы очков значительно увеличивают глаза. Это значит, что окружающим будут видны не только ваш томный взгляд, но и все мелкие морщинки и неровности макияжа. Поэтому главное внимание в макияже уделяется качеству исполнения, а в целом мей-кап должен стремиться к минимализму. Лучше избегать использования нескольких теней, сложных переходов цветов, акцентных стрелок. Неприятный эффект линз - визуальное уменьшение расстояния между глазами, поэтому задачей макияжа становится его расширить. С этой целью на внутренний уголок глаз наносят тени светлого оттенка, лучше перламутровые белые или серебристые. Участки кожи, на которые падает тень от оправы, проработайте светлым консилером. Акцент лучше сделать на губах, используя яркую помаду.

✓ **При дальнозоркости отведите на макияж глаз больше времени: его исполнение должно быть идеальным! Если такой возможности нет, лучше просто ограничиться тушью для ресниц.**

При близорукости

Минусовые линзы очков визуально уменьшают глаза, а значит, макияж должен сделать их более выразительными. Используйте светлые тени для делового макияжа: они зрительно увеличат гла-



за. Если позволяет ситуация, лучше сделать акцент на глаза и использовать яркие тени. Оптимальный вариант - готовые наборы «дуют». Светлым оттенком подчеркните верхнее и нижнее веки, тщательно растушуйте границы, а яркий нанесите в уголок глаза. Желательно использовать подводку. Макияж губ при этом должен быть сдержанным: достаточно просто блеска.

Брови

Считается, что оправка подходит вам идеально, если ее верхний край повторяет очертания ваших бровей. Следовательно, они не слишком заметны и не нуждаются в выделении: достаточно причесать брови щеточкой и слегка прокрасить карандашом или коричневыми те-

нями. Однако сегодня мода диктует свои правила, и популярными становятся самые разные оправы, делающие брови заметными, а значит, нужно уделить их макияжу больше внимания. Не реже одного раза в месяц делайте коррекцию линии бровей.

Оправа

Стилисты уверяют, что макияж глаз диктует оправка очков. Дело не только в ее цвете, но и в геометрии. Так, для классических прямоугольных и круглых оправ подходит естественный макияж в стиле нюд. Используйте натуральные тени (бежевые, коричневые, оливковые) в сочетании с коричневым контуром. Модные оправы «бабочка» или «кошачий глаз» идеально сочетаются с



линией подводки, которая повторяет их контур. При этом, тени обязательно растушевывайте к вискам, а прокрашивая тушью ресницы, старайтесь вытянуть их к внешнему уголку глаза. Актуальные цветные оправы требуют повторения их цвета в оттенках теней. Так, роговые ретро-оправы гармонируют с бежевыми и коричневыми тенями, а красная оправка будет отлично смотреться с золотистыми или сливовыми тенями. Что касается стильной черной пластиковой оправы, то для нее идеальным партнером является макияж в стиле смоки айс. При плюсовых диоптриях - в нежно-серых оттенках, при минусовых - насыщенных темных и черных. Если вы не уверены в выборе макияжа, обратитесь за советом к визажисту.



МАРИНАДЫ К ШАШЛЫКУ

«Восточный» с вином

5 ст. ложек сухого красного вина, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек соевого соуса, 2-3 мелко нарубленных зубчика чеснока, соль, перец чили по вкусу. Все перемешайте и залейте маринадом нарезанное мясо. Время маринования: при комнатной температуре - 2-3 часа, в холодильнике - 8-10 часов.

С мятой (для свинины)

5 ст. ложек растительного масла, 100 г белого вина, 1 луковица, 3 измельченных зубчика чеснока, 3 веточки мяты, розмарин, соль по вкусу. Свежую мяту мелко порубите, смешайте с вином, маслом и остальными компонентами. Готовой смесью смажьте мясо. Время маринования - 8-10 часов.

На йогурте с чесноком (для баранины)

1/2 стакана йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 красный перец (можно заменить по-

ловиной ложки паприки), 2 чайн. ложки измельченных листьев свежей мяты. Чеснок, мяту, перец измельчите и смешайте с йогуртом. Замаринуйте мясо на 4 часа.

С киви

На 1,5 кг мяса: 2 измельченных киви, 1 чайн. ложка молотого кориандра, красный сладкий перец, острый красный перец и чили по вкусу. Пряности смешайте, куски мяса натрите смесью и измельченным киви и оставьте мариноваться на 3 часа.

Из светлого пива (для курицы)

На 1 кг курицы: 1/2 л светлого пива, 2 луковицы, 1 чайн. ложка сушеной душицы, перец и соль. Отделите мясо от костей, очистите от кожицы и выложите куски в кастрюлю. Посолите, поперчите, добавьте душицу и перемешайте. Добавьте кольца лука, залейте пивом и маринуйте в течение 3 часов.

ДОБАВИМ МАНКУ

* Фарш оказался жидким или очень жирным? Вместо булки добавьте манку - она впитает лишнюю жидкость или жир, разбухнет и придаст блюду пышность.

* Собрались готовить сладкую творожную или тыквенную запеканку? Обязательно добавьте в нее манку. Но для запекания ее нужно заранее на 20 минут замочить в молоке. Крупа добавит блюду пышность и нежность.

* Пирог плохо отстает от формы, обсыпанной мукой? Замените ее манкой, и пирог от этого только выиграет: благодаря манке у него будет плот-



ная хрустящая корочка. А панировочные сухари подходят не ко всякому тесту.

Н. Кузьмина.

В доме малыш

ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

120 г мясного фарша, 1 ст. ложка риса, 1/3 луковицы, 1 небольшой кабачок, 1 ст. ложка масла, петрушка и укроп, соль по вкусу.



Кабачок очистите, разрежьте поперек напополам. Ложкой извлеките середину. Лук мелко нарежьте, потушите в масле, добавьте рис и еще немного потушите. Туда же добавьте мясной фарш, зелень и посолите. Полученным фаршем наполните кабачки, положите в широкую кастрюлю, залейте горячей водой, не покрывая полностью, и тушите на медленном огне до готовности.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ

1 стакан риса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3-4 гриба, 3-4 ст. ложки сливочного масла, 2-3 ст. ложки зелени петрушки, соль по вкусу.



Сварите в соленой воде рассыпчатый рис, смешайте с мелко нарезанными отварными кореньями и грибами, зеленью и маслом. Уложите в смазанную форму, полейте растопленным маслом и запекайте в горячей духовке, не накрывая крышкой, до румяного цвета.

В 150 г риса жиров не больше, чем в трети ломтя белого хлеба, зато белка - как в половине стакана молока, кальция - как в одном помидоре, магния - как в пяти стебельках спаржи. В вареном рисе есть витамины группы В и Е, железо, растительная клетчатка.

СВИНИНА СО СПАРЖЕЙ

800 г свиной вырезки, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, бокал белого вина, 6-7 веточек спаржи, масло для жарки, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки крахмала, соль и перец.

Для соуса лук, грибы нарежьте и обжарьте. Когда лук приобретет золотистый цвет, влейте вино. Когда оно выпарится на 2/3 объема, добавьте сливки, доведите до кипения, посолите и поперчите. Свинину нарежьте на ломтики 5 мм толщиной, отбейте, посолите и поперчите. С одной стороны посыпьте мясные пласты крахмалом и заверните в них спаржу. Обжарьте рулетики до золотистой корочки, выложите в соус и тушите до готовности.



СУП С КОПЧЕНЫМИ КОЛБАСКАМИ

1,5 кг картофеля, 4 копченые колбаски, 2 ломтика хлеба, 2 луковицы, 1 морковь, 2 л бульона, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

Морковь, 1 луковицу, картофель мелко нарежьте. Варите овощи и колбаски в мясном бульоне на среднем огне 30 минут. Добавьте сливки, приправьте солью и перцем. Выньте колбаски, сделайте из овощей пюре, чтобы суп стал густым. За 5 минут до конца приготовления нарежьте белый хлеб кубиками и вместе с мелко нарезанным луком поджарьте в сливочном масле. Положите хлеб в суп, подавайте горячим.



КОФЕЙНЫЕ ОЛАДЬИ К ЗАВТРАКУ

240 г муки, 1 ст. ложка растворимого кофе, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 30 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 яйцо.

Смешайте муку, растворимый кофе, сахар, разрыхлитель, щепотку соли и тщательно перемешайте (важно добиться однородности). В небольшой миске растопите сливочное масло, перелейте к сухой смеси, добавьте молоко и яйцо. Взбейте миксером или венчиком (тесто должно быть не слишком жидким). Подогрейте антипригарную сковороду (маслом не смазывайте), аккуратно столовой ложкой выливайте тесто. Когда сверху начнут появляться пузырьки-дырочки, переверните и обжарьте с другой стороны до румяной корочки.



Паста для бутербродов

По 200 г творога и шпината, 1 зубчик чеснока, 2-3 ст. ложки мацони, соль и специи по вкусу.

Зелень обдайте кипятком, измельчите в блендере с чесноком, добавьте творог, мацони и специи. Смешайте и охладите.

Рулет из свинины с зеленью

1 кг свиной шеи, 500 г шпината, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 5 яиц, пучок базилика, 50 г сыра, 2 шампиньона, растительное масло, соль.

Шпинат варите в кипящей воде 1 минуту. В сковороде разогрейте сливочное и растительное масло. Шпинат, лук, гри-

ШПИНАТ – ЖЕЛЕЗНЫЙ ОВОЩ

В шпинате много железа. А еще его называют метлой для кишечника, так как этот овощ улучшает его работу и устраняет запоры.

бы и базилик мелко порежьте. Лук обжаривайте с грибами 5 минут. Переложите смесь в миску со шпинатом, добавьте сыр, соль, базилик и сырые яйца. Свинину слегка отбейте, выложите ее на противень, в середину положите начинку. Сверните рулет. Выпекайте 50 минут при температуре 180 градусов.

Макароны под сыром

400 г шпината, 200 г макарон (любых), 150 г сыра, 10 г сливочного масла, щепотка молотого имбиря, соль, перец черный молотый.

Шпинат промойте в холодной воде, мелко порубите и потушите на сковороде со сливочным маслом. Одновременно отварите макароны в подсоленной воде. В сковороду со шпинатом добавьте имбирь, соль, перец, закройте крышкой и тушите 3 минуты. Макароны смешайте с тушеным шпинатом, выложите массу в форму, посыпьте тертым сыром и поставьте в разогре-

тую до 180 градусов духовку на 7 минут.

Запеченные фаршированные яйца

2 яйца, маленькая луковица, 1 помидор, горсть нарезанного шпината, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень по вкусу, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль, растительное масло.

Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам. Желтки разотрите с растительным маслом в пюре. Лук мелко нарежьте и обжарьте, добавьте мелко нарезанный помидор. Через 5 минут добавьте нарезанную зелень и шпинат. Готовьте, помешивая, 5 минут и снимите с огня. Перемешайте овощи с желтками, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Фаршируйте яйца, выложите в форму для запекания, на дно налейте 1 ст. ложку воды и положите сливочное масло. Запекайте в духовке при 180 градусах 10 минут.

Зеленый подоконник



ХЛОРОФИТУМ –

ЗЕЛЕННЫЕ ФОНТАНЧИКИ В ВАШЕМ ДОМЕ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Хлорофитум – идеальное растение для начинающих цветоводов. Оно очень нетребовательно к уходу и некапризно. Кроме того, завести хлорофитум в доме полезно, он очищает воздух, нейтрализует вредные примеси. Размножение растения тоже несложно. Например, у хлорофитума хохлатого маленькая укоренившаяся розетка разрастается очень быстро, особенно, если поставить её в светлое место. Относится это растение к семейству лилейных, их в природе насчитывается более 220 видов. А селекционеры разных стран вывели более 1000 декоративных сортов – с листвой разного окраса, однотонной, полосатой и даже с кудрявыми краями. Сейчас многие выращивают хлорофитум, уход в домашних условиях за которым наиболее простой из всех комнатных растений, особенно в свете того, что это растение не только украшает жилище, но и активно очищает в нем воздух.

Место в комнате надо выбирать светлое – солнечное или полутененное, но круглый год должно быть тепло. Температуру ниже +10 растение переносит тяжело, а при +5 – гибнет. Уход за хлорофитумом предполагает также постоянный полив и регулярные подкормки. Ком земли должен быть умеренно влажным, а 1 раз в неделю к воде для полива (комнатной температуры, отстоянной в течение 3-4 часов) добавляют

готовое жидкое удобрение для декоративнолистных растений. Зимой подкормки исключить, полив сократить по количеству в 2 раза. Если воздух в доме сильно сухой – каждый день надо опрыскивать растение из пульверизатора, это исключит болезни в этот период. На лето хлорофитумы можно и желательно выносить на открытый воздух. Место надо выбрать защищенное от ветра, так как листья очень нежные и

ранимые, при сильном движении воздуха они повреждаются и становятся некрасивыми. А еще уход за хлорофитумом на балконе или в саду предполагает ажурную тень в полдень, чтобы на листочках не появились бурые ожоговые пятна. В дождливый период надо следить за тем, чтобы в вазоне и в поддоне не скапливалась влага – вовремя сливайте или просто уберите поддон.

Способы размножения хлорофитума

Размножение в домашних условиях можно осуществить несколькими способами.

1. Самый простой – дочерними розетками, которые за несколько дней пускают корни в стаканчике с водой или будучи немного углубленными во влажный грунт.

2. Второй вариант – отсадить прикорневые детки. Такое размножение применяется в основном для сортов, которые не образуют усов и розеток на уснопобегах.

3. Третий способ – размножение семенами. Когда после цветения образуется коробочка, и она начинает менять цвет с зеленого на коричневый, поместите ее, не отрывая от побега, в полиэтиленовый пакет или коробочку. Семена созревают и неодновременно высыплются. Сеять их можно сразу. Всходы появляются не сразу – в течение месяца-двух. Через 3 недели сеянцы надо распикировать в отдельные стаканчики.

Если у хлорофитума сохнут кончики листьев

Этот вопрос наиболее часто волнует цветоводов. Хлорофитум – растение травянистое, смена листьев для него – вещь естественная. В некоторой степени на это может влиять сухость воздуха. Не забывайте опрыскивать растение и участвуйте полив. Периодически, если сухих листьев очень много, можно поступить радикально. А именно, срезать листья под корень и подождать, пока у хлорофитума отрастут новые свежие листики.

Польза хлорофитума

Всем известно, что эти растения являются самыми лучшими санитарами воздуха в доме – они обладают бактерицидным действием, а еще собирают (буквально притягивают) на свои листья пыль и другие вредные компоненты. Поэтому специалисты рекомендуют минимум раз в неделю устраивать своим зеленым помощникам теплый душ, а тем, которые содержатся на кухне – и несколько раз в неделю. Болезни редко поражают эти растения, это может произойти от избыточного полива.

Поздравления

Ию МАЧАВАРИАНИ, грузинскую поэтессу, академика Национальной академии наук Грузии поздравляем с днем рождения.



Желаем всех земных благ. Пусть символ Роза, который вдохновил Вас на поэзию, всегда будет с Вами, как всегда, с большим нетерпением ждем выхода в свет Вашей книги.

На страницах всегда с вами,
Для нас пишет все стихи.
О! Ия Мачавариани!
Слова ваши нам близки!
«Всегда от души я с вами», –
Эта фраза есть в стихах
У Ии Мачавариани...
Все летают в облаках.
Позабыв наш быт едва ли
Пожелает наш народ:
«Пусть Ия Мачавариани,
Всегда счастливо живет!»

Суважением, Марина Абовян, Люся Агабалиян, Анаида Акопян, Хатура Банетишвили, Циури Беридзе, Росица Билянкова, Изольда Вардишвили, Лили Вартанян, София Вигилянская, Натела Гаччиладзе, Мари Гличева, Малуза Горанова, Лили Джангвеладзе, Марина Добругова, Валентина Достигаева, Иорданка Евтимиади, Жанна Еджубова, Наталия Жаркова, Инна Зорина, Людмила Иванова, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Картавенко, Белла Киладзе, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Нина Лаптева, Измина Леонида, Нелли Мадич, Лаура Майсурадзе, Зейнаб

Мамедова, Эмилия Манукогян, Юлия Месенгисер, Елена Микелашвили, Донка Младенова, Ирина Морозова, Аделаида и Берта Немсадзе, Ирина Нешкова, Марина Новикова, Анна Орлова, Евгения Орнитова, Марина Петросян, Маргарита и Наталия Радинские, Алла Рувинская, Мария Саввиди, Ирина Санадзе, Натия Сацерадзе, Ната Славчева, Назиброла Степанян, Оксана Танасова, Алла Титвинидзе, Сусанна Туразова, Вера Уварова, Ольга Умудумова, Майя и Мими Унгиадзе, Алла и София Фотовы, Алла Фридман, Рита Хавтаси, Виктория Хоруженко, Светлана Цывлева, Зоряна Чеботарь, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили, Зоряна Янкова, Анна и Ирина Орфаниди, София Парсемян.

Измину Панайотовну САЛОНИКИДИ поздравляем с 85-летием со дня рождения.

Желаем побольше радости и света, хорошего настроения. Помните, что в любом возрасте есть хорошее. Да хранит Вас Господь Всевышний!

На долгие века, теперь, отныне: Спокойствие, любовь, свет и простор...

Желаем от души нашей Измине, Чтob радовался ее нежный взор.
Измина наша радость, наша душа,
Полна она любовью и добра,
С Изминой нашей никогда не скучно,
Поговорить с ней можно до утра.
Пусть дни веселья в жизни будут чаще,
Счастливы дети, внуки... вся семья.
Желаем это все нашей гречанке,
Пусть светит ярко алая заря!

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ната Славчева, Елена Доксопуло, Анатолий Цагариди, Ирина Нешкова, Мария Саввиди, Дареджан Капанадзе, Елена Акритиди, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Ионка Христова, Лада Николова, Валентина Гладко, Лина Радева-Нергадзе, Инна Зорина, Анемона Иродопуло, Лорина Развигорова, Кети Димитриади, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы.

Нину Дмитриевну ХАРАЦИДИ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и пусть будут счастливы все члены Вашей семьи.

Сегодня есть все сбытное
Для счастья и здоровья,
Мы вам, Нина Дмитриевна,
Пишем стих с любовью.
Завтра пусть будет лучшее:
Дома и на балконе,

Этим счастливым случаем Живем... Любим и помним. Жизнь для Вас очень милая, словно прожиты годы. Мы Вам, Нина Дмитриевна, Желаем счастья, свободы.

Суважением, Искра и Миранда Арабаджи-евы, Эка Биткаш, Росица Билянкова, Автандил и Анна Бостаниди, Лили Вартанян, Иза Гобечия, Иорданка Евтимиади, Севиль Енчиева, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Алла Караиланиди, Нина Лаптева, Донка Младенова, Лили Музенитова, Марина Мурадян, Эрида Мустиди, Зоя Назлиди, Лада Николова, Анна и Ирина Орфаниди, Мелина и Эмилия Родаки, Мария Саввиди, Натали Сацерадзе, Алла, Михаил и София Фотовы, Анатолий Цагариди, Эвридика Энгопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Инга Юмашева, Теона Янакопуло, Зоряна Янкова.

Ольгу ЛУЧИНКУ поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе всегда обладать душевной теплотой и находиться под покровом. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Твоя фамилия означает,
Чтo Ольга лучи излучает,
Глазами радостно сияет,
Улицы детства озаряет.
Ты топ-модель, мы это знаем,
Радости, света мы желаем,
Мы дружны вечно обещаем,
И с днем рождения поздравляем.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди, Мария Кондролова, Галина Ремкова, Пепела Копалеишвили, Ирина Епифанова, Ксения Спириадзе, Наталия Псаропуло, Нино Кванталиани, Майя Гиоргобиани, Татьяна Корчагина, Мери и Нино Кешелавы, Марина Гоциридзе, Цицо Бераушвили, Екатерина Зелинская, Лия Кодуа, Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Кнарик Минасян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Сильвия Оганесян, Марина Карадочева, Полина Иванова, Вектра Диомова, Нина Романиди, Манана Орагвелидзе, Алла Буквинская, Наили Лагашавили, Писо Калимахелидзе, Манана Масхарашвили, Елена Иваницкая, Валентина Шипулина, Марина Манджавидзе, Гулсунда Схиладзе, Нино Шаламберидзе, Берта Енукидзе, Ирма Тавадзе, Алла Изверская, Нана Даушвили, Наира и Тамта Гагошидзе, Замира Цотадзе, Диана Мцитури.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №41

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Таксис. Лимон. Вуду. Жемчужина. Бра. Тревога. Ат. Гренадер. Наварра. Грушовка. Антик. Абдулов. Статор. Рюха. Пальма. Денник. Умелец. Татьяна. Тенета. Ширма. Див. Типи. Желание. Юнец. Лань. Отс. Кара. ПО ВЕРТИКАЛИ: Ашуг. Амлет. Рыба. Дали. Чет. Ржа. Сруб. Шнур. Ньюмен. Лютня. Аль. Сажа. Вдох. Инь. Варка. Дно. Смотр. Нал. Пиит. Репа. Спрут. Вес. Игумен. Вахта. Мех. Варан. Аллен. Тюк. Обиход. Ргуть. Лесина. Генри. Омлет. Пер. базар. Акара. Царица.

сестра доктор
ПОДРУГА
железнодорожный издательский дом №15/16

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.



ШИНШИЛЛА МАЛЕНЬКИЙ ГОРДЫЙ ЗВЕРЕК

Если вы не можете отнести себя к кошачникам или собачникам, возможно, вам стоит присмотреться к очаровательному грызуну - шиншилле. Последние несколько лет популярность этих зверьков зашкаливает!

Когда я развелась с мужем, поняла, что не могу жить одна. Тогда и решила завести себе домашнего любимца, и мой выбор пал на шиншиллу. Теперь живем уже два года маленькой, но дружной семьей.

Ночные приключения

Почему я выбрала именно этого зверька? Мне показалось, что мы в чем-то похожи. Я привыкла заниматься рабочими вопросами поздно вечером и до глубокой ночи (работаю на дому), а шиншилла тоже ведет ночной образ жизни, она активна именно в это время суток: просыпается, кормится, чистит шубку, носится по клетке. Так что мы с Дейзи бодры по ночам, а днем спим до обеда, и это всех устраивает.

Кстати, на форумах я прочитала, что пушистый зверек неприхотлив в еде (и это еще один плюс): шиншиллы травоядные, едят зерновую смесь и сено, иногда не прочь угоститься изюмом или кусочком моркови. Специально готовить что-то особенное для питомца не нужно, летом можно побаловать его слегка подвяленными листьями одуванчика, осенью - плодами шиповника и барбариса.

Водные процедуры

Сначала я была в панике: почему Дейзи практически не пьет воду? Вдруг заболела? Но консультант в зоомагазине, где я приобрела питомца, успокоил меня. Он сказал, что эти зверьки очень мало пьют, ведь родом они с высокогорий Анд, из Южной Америки. Там же мне сказали, что важно приобрести специальный песок - сепиолит. Шиншилла купается в песочных ваннах и таким образом чистит свой мех. Ванночку для купания я ставлю в клетку на полчаса два-три раза в неделю, не чаще, иначе кожа шиншиллы станет слишком сухой. Для того, чтобы сепиолитовая пыль не разносилась по всей квартире, у клетки, где живет грызун, должны быть высокие бортики.

Без рук, пожалуйста!

Иногда мне хочется приласкать Дейзи, подержать ее на ручках, потискать, но не всегда выходит. Пожалуй, это единственный минус. Считается, что шиншилла - самостоятельное животное, которое предпочитает одиночество, поэтому приручить зверька, как кошку или собаку, не получился. Но найти общий язык с питомцем все-

таки можно. Первые недели я просто подходила к клетке, открывала ее и протягивала к Дейзи раскрытую ладонь. Сначала она никак не реагировала, но со временем заинтересовалась, стала обнюхивать мои пальцы и легонько покусывать. Через пару недель она уже доверчиво забиралась ко мне на ладони. Я старалась не делать резких движений и обязательно угощала ее чем-нибудь вкусеньким (изюм, курага, яблоко).

В Интернете я прочитала, что не стоит гладить зверька по спине и хвосту - это пробуждает защитные рефлексы и чувство страха у грызуна. Животное может описаться, укусить вас или поцарапать, и на этом ваша дружба закончится. Поэтому в те редкие минуты, когда Дейзи позволяет себя приласкать, я глажу ее за ушком, по шее и грудке.

Чужим брать шиншиллу на руки я не позволяю, но с ней можно разговаривать, ласково называть по имени, чтобы поддерживать контакт. Кстати, важный момент: это животное не любит шум, может даже облысеть от стресса.

Как порадовать любимца? Я поняла, что лучшие игрушки для шиншиллы - это деревянные кубики и скорлупки от грецких орехов. Очень забавно наблюдать за тем, как увлеченно Дейзи перетащивает их по клетке и грызет.

Следите за здоровьем

Ветеринар объяснил мне, что выпускать шиншиллу из клетки не рекомендуется. Также не стоит выносить ее на улицу, купать в воде и кормить свежей травой - все это может негативно сказаться на здоровье питомца. Время от времени я проверяю подошву лапок Дейзи - она должна быть гладкой. Если есть шелушение - это сигнал, что пора показать питомца ветеринару. Нос - всегда сухой, без выделений. В противном случае, зверек простудился. Ушки - холодные, а если они горячие, это означает, что шиншилле жарко и нужно срочно снизить температуру в помещении.

Кроме того, в зоомагазине меня предупредили: если в доме есть шиншилла, других животных заводить не стоит. Когда кот или собака заинтересуются маленьким зверьком, грызун начнет испытывать сильный стресс. Моей Дейзи это не грозит, и я думаю, она будет со мной еще много лет здоровой и довольной жизнью!

Антонина Воскресенская.

Поздравления

Аллу Николаевну БЕЖЕНЦЕВУ, председателя Союза русских женщин Грузии «Ярославна» и Тбилисского женского правового центра «Этно», поздравляем с днем рождения.

Желаем Вам крепкого здоровья, много терпения и сил, успехов в профессиональной деятельности. Пусть будут счастливы Ваши дети и внуки.

С Вас всегда берем пример,

Это – наше правило.

Делаете много дел

Алла Николаевна!

Вдохновляйте нас всегда,

Умеете радовать,

Хоть грустите иногда,

Алла Николаевна.

Сбудется Ваша мечта,

Думаем заранее,

Сильна Ваша доброта,

Алла Николаевна!

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,

Наталья Жаркова, Инна Зорина, Анна и

Юлия Кузнецовы, Алла Кожевникова,

Елена Чернышова, Алла Есаулова,

Надежда Белоглазова, Алла Титвинидзе,

Ольга Наумова, Надежда Ляпина, Раиса

Пустушкина, Ирма Угрехелидзе, Елена

Микелашвили, Алла Тибилова, Елена

Шишкина, Светлана Коллюжная и все, кто

вас любит и уважает.

Нелли ЖУЖУНАШВИЛИ

поздравляем с днем рождения.

Желаем успехов и процветания, узнать побольше интересных и ошеломляющих новостей и обладать чувством юмора.

Заря настала... Неужели

Цветы покроются росой.

Наш светлый мир увидит Нелли...

Ночью осветится звездой.

Земля... и темное пространство

Предстанет дивной красотой.

Все это Нелли видит ясно,

А мир тот кажется мечтой.

Продлится долго эта сказка,

Желаем Нелли от души:

«Жизни прекрасная завязка

Всегда, везде... в ночной тиши».

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,

Цицо Нозадзе, Лия Долидзе, Светлана

Горичко, Лариса Домбровская, Светлана

Ковальская, Тина Кверцхишвили, Тамарико

Псутури, Светлана Арутюнова, Нанули

Чалвардишвили, Ламара Дигмелашвили,

Тина Габашвили, Иза Мелуа, Жанна и

Офелия Григорян, Наили Харацишвили,

Инесса Левина.

Светлану ГОРИЧКО

поздравляем с днем рождения.

Желаем всегда выглядеть красиво и женственно, сиять своими красивыми глазами. Пусть на исторической родине Украине как можно скорее окончательно придет мир и люди заживут радостно.

Наша добрая сестричка,

Слова добрые сказала,

Это Светочка Горичко,

Счастья, любви пожелала.

Будь любима и желанна,

Придет счастья электричка.

Наша милая Светлана,

Наша Светочка Горичко.

Засияй ты солнцем ясным,

Заплетай Света косички,

Будь счастливой и прекрасной,

Милая Света Горичко.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,

Светлана Арутюнова, Нелли Жужунашвили,

Лариса Домбровская, Цицо Нозадзе,

Светлана Ковальская, Тина Шония, Луиза

Манукян, Галина Каревская, Ия Вардишвили,

Роза Оганезова, Беата Складовская.



Классика и не только

Плащ классической модели доходит до колен и дополняется поясом на талии. Воротник у такого фасона отложной, что позволяет сделать акцент на зоне декольте. Двубортная модель с отложным воротником и погонами - это тренч. Строгость деталей делает его уместным как для официального образа, так и для повседневного.



Животные или цветы?

Внесите в свою жизнь немного яркости и цвета, выбрав плащ с интересным и необычным принтом. Животные принты - леопард, тигр, жираф, зебра - популярны уже не первый сезон и стабильно удерживают лидирующие позиции на рынке. Хорошо смотрится флористический орнамент в виде цветов или осенних листьев. Цветы могут быть крупными или мелкими, одиночными или многочисленными.

Эксперименты с материалом

От материала напрямую зависят свойства плаща, его стоимость и внешний вид. Традиционные варианты, использующиеся для пошива плащей - болонья, комбинации из синтетических тканей, которые прекрасно отталкивают влагу и не пропускают ветер. Наряду с ними становятся популярными кожаные плащи, а также кожаные вставки или детали изделия, например, рукава и ворот. Помимо классики, в продаже можно увидеть атласные и замшевые плащи. Для торжественных случаев подойдут модели из бархата и велюра, а самый популярный летний вариант - деним.



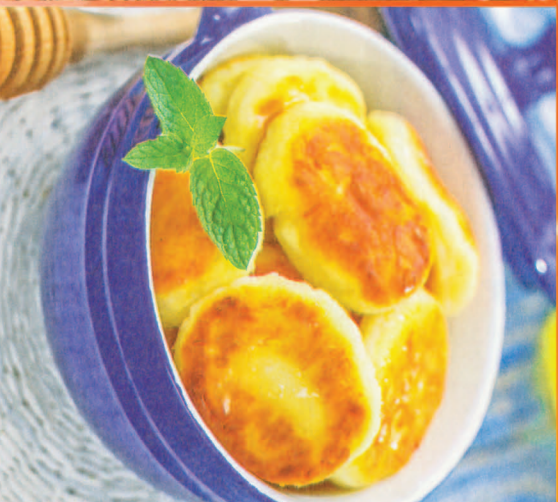
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ

Мука - 500 г, сахар - 125 г, масло сливочное - 125 г, яйцо - 2 шт., дрожжи свежие пресованные - 10 г, соль - 5 г. Для начинки: творог (9%) - 500 г, сахар - 130 г, яйцо - 1 шт., сахар ванильный - 1 пакетик, изюм - 1/2 стакана.
Залить 220 г просеянной муки 160 мл теплой воды, смешать с дрожжами. Оставить в тепле на 4 ч. Ввести остальные продукты для теста и вымесить тесто. Скатать в шар, накрыть полотенцем и дать постоять 30 мин. Разделить тесто на 20 равных частей, скатать шарики. Противень выстелить пекарской бумагой, выложить шарики на расстоянии 7 см друг от друга. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 2 ч. Смешать ингредиенты для начинки. Дольшею стакана присыпать мукой и сделать углубления в шариках, положить начинку, смазав заготовку слегка взбитым яйцом (сверху начинку также смазать). Оставить при комнатной температуре на 20 мин. Выпекать 10-15 мин. при 230 градусах.



ЯГОДНЫЙ ПИРОГ

Мука - 2,5-3 стакана, масло сливочное (или маргарин) - 250 г, сметана - неполный стакан, соль - щепотка, яйцо - 1 шт. Для начинки: сахар - 100-120 г, смородина - 400 г, крахмал - 1,5 ст. л.
Муку предварительно просеять, все продукты для теста охладить. Сливочное масло (или маргарин) нарубить в мелкую крошку с 2,5 стакана муки. Туда же добавить яйцо, щепотку соли и сметану. Быстро замесить крутое тесто, по необходимости добавляя муку (долго вымешивать не нужно), и сразу убрать в холодильник на 40-60 мин. Для начинки смешать смородину, сахар и крахмал. Тесто раскатать (оставив небольшой кусочек для посыпки) и выпечь в духовке при 180 градусах до полуготовности, наколотив вилкой. Выложить на корж начинку. Посыпать крошкой из отложенного теста. Выпекать при 180 градусах до золотистого цвета (около 25-30 мин.).



СЛАДКИЕ ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ

Картофель - 360 г, молоко - 200 мл, масло сливочное - 80 г, соль - 5 г, сахар - 100 г, яйцо - 2 шт., масло растительное - 600 мл, мука - 800 г, дрожжи сухие - 10 г, повидло - 800 г.
Картофель очистить, отварить в подсоленной воде и измельчить до однородности, добавив около 150 мл воды. Влить теплое молоко, добавить сливочное масло комнатной температуры, соль, сахар, яйца и 60 мл растительного масла. В отдельную посуду просеять муку, добавить дрожжи. Соединить с остальными ингредиентами. Замесить тесто, смазывая руки растительным маслом; дать ему подойти 40-60 мин. Сформовать шарики, расплющить пальцами, положить повидло (1 ст. л.) и скрепить края. В сковороде разогреть растительное масло, выложить пирожки, обжарить с двух сторон. Готовые пирожки выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.



БУЛОЧКИ С ЯБЛОКОМ

Мука - 2,5 стакана, молоко - 200 мл, дрожжи сухие быстродействующие - 1 ч. л. с горкой, сахар - 8 ст. л., сахар ванильный - 1 пакетик, Масло сливочное - 60 г, масло растительное - 2 ст. л., яйцо - 2 шт., яблоки - 2 шт., молоко сгущенное - 2-3 ст. л., соль - 1/4 ч. л., корица молотая - по вкусу.
Приготовить опару из дрожжей, 3 ст. л. муки и теплого молока, оставить подходить в теплом месте. Растворить половину сливочного масла, соединить с 3 ст. л. сахара и ванильным сахаром. Добавить соль, растительное масло и яйцо. Соединить с подошедшей опарой. Ввести просеянную муку, замесить мягкое тесто. Накрыть полотенцем и оставить на 30-40 мин. в тепле. Разделить тесто на 2 части. Раскатать каждую в прямоугольный пласт. Смазать сливочным маслом. Распределить ступенку, выложить яблоки с оставшимся сахаром и корицей. Свернуть в рулеты, нарезать поперек. Выложить заготовки на смазанный противень. Смазать яйцом, посыпать сахаром. Дать настояться 25-30 мин. Выпекать при 180 градусах около 30 мин.



ISSN 1987-6009

917719871600002