

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№45

ноябрь 2018

цена:

1,5 лари

**Вы умеете
прощать?**

стр.29

**Простые
секреты счастья**

стр.12

Лунный календарь

на ноябрь

стр.28

**Как научить
ребенка думать?**

стр.26

Павел Делонг

Сексуальный красавчик

стр.20-21

Алсу

стр.16-17

“С рождением сына я расцвела”



В центре внимания – кровать!

Каждый день мы встречаем и провожаем в кровати, а значит, к ее выбору нужно отнестись со всей ответственностью! Главное - определиться с материалом и формой.



Будьте оригинальны!

Еще остались те, кто предпочитает классику, но сейчас покупатели все чаще выбирают необычные решения. К примеру, в спальне оригинально будет смотреться круглая или овальная кровать. Хотите добавить уюта и тепла? Повесьте над спальным местом балдахин из легкой ткани.



Раз этаж, два этаж

Двухъярусная кровать - идеальное решение для тех, кто хочет сэкономить место в комнате. На обоих ярусах можно разместить спальные места - хорошая идея для детской. Еще один вариант - сделать нижний «этаж» диваном, а верхний - кроватью.



Дерево, кожа или железо?

Материал, из которого изготовлена кровать, прямо указывает на стиль комнаты. Если она деревянная, значит, человек предпочитает старую добрую классику, универсальную на все времена. Кожаные кровати выбирают любители модерна и минимализма. Ну, а кованным присматриваются те, для кого ближе по духу стиль кантри.



НАЗВАНЫ САМЫЕ БОГАТЫЕ ТЕЛЕАКТРИСА И ТЕЛЕАКТЕР

Колумбийка София Вергара признана самой высокооплачиваемой актрисой сериалов по версии журнала Forbes. Она возглавила рейтинг в седьмой раз подряд.



По данным составителей рейтинга, с июня 2017 года по май 2018-го Вергара удалось заработать 42,5 миллиона долларов, улучшив свой же прошлогодний результат на один миллион. Свою главную роль в этом году актриса сыграла в сериале «Американская семейка». Примерно половина заработка пришлась на рекламные контракты.

Второе место досталось Кейли Куоко из сериала «Теория большого взрыва». Ей удалось заработать 24,5 миллиона долларов. При этом, годом ранее ее доход

составил 26,5 миллиона долларов, что на 12 миллионов больше, чем за год до этого.

Журнал Forbes также составил рейтинг самых высокооплачиваемых актеров года на телевидении.

Возглавил список Джим Парсонс, исполнивший главную роль в сериале «Теория Большого взрыва». За 12 месяцев, предшествующих 1 июня, он заработал 26,5 миллиона долларов.

Следующие строчки рейтинга заняли его коллеги по проекту: Джонни Галэки оказался на втором месте с годовым заработком в 25 миллионов долларов, а третью



был на 1,5 миллиона больше. Это связано с понижением гонорара с миллиона до 900 тысяч долларов за каждую серию.

Третье место заняла Элен Помпео, играющая в сериале «Анатомия страсти». Ее годовой доход равняется 23,5 миллиона долларов. Общий заработок актрис из первой десятки рейтинга составил 168,5 миллиона дол-

ларов, что на 12 миллионов больше, чем за год до этого.

Журнал Forbes также составил рейтинг самых высокооплачиваемых актеров года на телевидении.

В топ-10 также вошли Марк Хэрмон, Эд О'Нилл, Эрик Стоунстрит, Джесси Тайлер Фергюсон, Тай Баррелл и Эндрю Линкольн. Суммарно 10 актеров из рейтинга заработали 181 миллион долларов с 1 июня 2017-го по 1 июня 2018 года.

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 №B 10163958

Ясновидящая Мария поможет Вам.

**2 73-00-50,
5.77-72-56-65.**



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

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

Тел.: 591. 75-35-38.

ЕСЛИ РЕБЕНКА СГЛАЗИЛИ

«В прошлом году мы с всей семьей отдыхали на море. Все было хорошо и погода и окружение. Но как-то утром на пляже рядом с нами расположилась пожилая женщина. Пожилая женщина завела разговор о моих внуках и очень их хвалила. К вечеру у внука поднялась высокая температура и скорая помощь не смогла оказать эффективную помощь. Периодически температура поднималась и так продолжалось полгода.

Никакие лекарства не помогали. Моя родственница узнала о проблеме и на следующий день отвела на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, который ей в свое время помог избавиться от разных проблем. Экстрасенс Дмитрий сразу сказал, что моего внука сильно сглазили. Далее экстрасенс Дмитрий проводил сеансы, после которых у моего внука пропала температура и он опять стал здоровым и веселым. А защитный талисман, который экстрасенс Дмитрий изготовил помогает моему внуку преодолевать препятствия и защищает от порчи и сглаза! Марьям И.»

«Моя дочка – была отличницей. Несколько лет назад я с дочкой встретили мою одноклассницу. В тот же день, когда мы подходили к дому, дочка внезапно споткнулась, упала и ударилась головой. Далее пошли неудачи в школе. Я не знаю, что бы произошло плохо-то далее, но свекровь отвела девочку к



экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Экстрасенс Дмитрий сразу поставил диагноз – мою дочь сглазили. Далее проводились сеансы. Сейчас у дочки все в порядке – она учится на отлично.

Талисманы, которые нам дает Дмитрий защищают и дочку, и наш дом от всего плохого. И я знаю, что только благодаря сеансам и талисманам господина Дмитрия в моей семье все будет хорошо. Нелли Акоюн «

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Мне часто приходится сталкиваться с тем фактом, что ко мне обращаются родители с подобной проблемой. Вдруг в один момент здоровый и послушный ребенок становится капризным и непослушным. Или у ребенка поднимается температура - он начинает хуже учиться,

появляется слабость, сонливость и хроническая усталость.

Все эти симптомы говорят о том, что ребенка сглазили. С одной стороны, скептики могут сказать, что все это чушь, а с другой стороны - есть факты. И пока ребенка не отчитать специальными молитвами или не провести соответствующие ритуалы по снятию сглаза, не помогают лекарства и очень часто педиатры прямо и говорят родителям, что ребенка сглазили – ищите специалиста!

Чтобы вашего ребенка не сглазили, необходимо, чтобы ребенок носил талисман, изготовленный специалистом. Но что делать, если по какой-то причине ребенок не может носить талисман? Для этого я провожу специальный ритуал и персонально говорю, что надо делать с талисманом, для лучшей защиты.

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(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.

СУВЕНИР С ТОГО СВЕТА

«Уважаемая, Ольга Александровна! Вы спасли многих моих близких и помогли наладить их жизнь. Верю только вам. У меня случилась вот такая беда. Недавно я ездила на похороны родственницы. А перед похоронами, еще одна родственница мне сказала, чтобы я положила в гроб свой шарф, а на кладбище его достала и надела, что мол такая традиция и так надо сделать. Я так и сделала. Не прошло и 40 дней, а я попала на операционный стол и далее все у меня стало очень и очень плохо. Могла ли та традиция с вещью из гроба стать причиной моих проблем. Натия М.»

«Родненькая, Ольга Александровна! Вы спасли многие жизни! Спасите и мою семью! Все началось после похорон свекра! На кладбище в день похорон жена деверя заставила моего сына достать из гроба часы покойного и одеть их. С той поры все у нас плохо в семье, болезни, несчастья, потери. Неужели причина в том, что случилось на кладбище. Анна А. г. Кутаиси»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Любая народная традиция имеет корни, уходящие в прошлое и направлена на благополучие и процветание семьи. Но есть и «традиции», которые направлены на разрушение здоровья человека и его семейного благополучия. Довольно часто подобными вредными



«традициями» прикрываются недоброжелатели, пытаясь нанести вред своей жертве, и часто достигают заданной цели

Ничего не приносите с кладбища в дом, тем более, ничего не доставайте из гроба. Особенно нельзя на кладбище подбирать деньги или другие предметы, и даже ювелирные изделия. Часто кладбище в магии используется как место откупа от болезней, неприятностей и смерти. И подобрав,

и принеся в дом подобный «сувенир с того света», можно самим очень скоро там оказаться. Если в доме у вас хранятся подобные «сувениры», их надо отнести туда, где вы их нашли. Если по чьему-то совету вы взяли что-то из гроба, то эту вещь надо закопать на могиле покойного, после чего срочно обратиться к специалисту. Любой сувенир с кладбища за короткое время не только ухудшает энергетику вашего жилища, но и разрушает ауру самого владельца этого сувенира и других членов семьи.

И самое главное, когда вам кто-то советует совершить тот или иной поступок, сначала хорошо подумайте, какой смысл заложен в том или ином ритуале, или той или иной традиции.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(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

После бега заныли оба колена

За последние шесть лет набрал 15 кг лишнего веса. Решил бегать, но на пятый день в правом колене появилась боль, а на шестой заныли уже оба колена. Бегать стало больно, хотя к нагрузке уже привык. Начинать с трех кругов по 200 м, сейчас могу сделать пять кругов, но колени не дают. Что делать? Сменить бег на что-то другое? К какому врачу обратиться?

Антон.

При избыточном весе противопоказано начинать тренировки с бега. Полезнее заниматься спортивной ходьбой. Коленные суставы должны работать в плавном, щадящем режиме и при ожирении, и при заболеваниях суставов. Если во время тренировки появились боли, продолжать ее нельзя. Появление болей в состоянии покоя - повод обратиться к врачу.

Работа на даче - лучшее лекарство

Для меня работа на даче - лучшее средство от всех болезней. Но в последние два года после работы на грядке стала болеть спина. Что делать?

С. Полухина.

Дозируйте нагрузку, не перенапрягайтесь. Если бы вы занимались своим любимым делом - прополкой грядок - 15 минут, а потом

шли отдыхать, то получали бы дозированную нагрузку. Соблюдайте «правило 15 минут»: 15 минут работаете, полчаса отдыхаете. Так сохраните свои суставы.

Когда я смогу ходить без “подпорок”?

После травмы пришлось пройти эндопротезирование сустава. Прошло уже больше двух месяцев после операции, а я пока хожу с костылями. Когда смогу вернуться к активному образу жизни?

Г. Семенов.

После эндопротезирования надо бережно относиться к ноге, а костыли обеспечивают щадящий режим для нового сустава. Обычно они после операции нужны в течение полутора-двух месяцев. А если случай был тяжелый, то и три месяца. Так что вам все-таки придется еще какое-то время потерпеть. Полное восстановление наступает, как правило, в срок от трех месяцев до полугода. Все зависит от вида операции и общего состояния пациента. Вам наверняка врач посоветовал занятия с физиотерапевтом. Не игнорируйте их, выполняйте упражнения для разработки нового сустава, и тогда восстановитесь быстрее. В дальнейшем также не отказывайтесь от физической активности. Вам рекомендованы пешие прогулки, ходьба на лыжах.

У меня все пальцы в шишках

Врач сказал, что это остеоартроз кистей. После 55 лет он есть почти у каждой женщины...

И. Садчикова.

Хрящи в пораженных суставах истончаются, связки меняют свою форму. В итоге, пальцы на руках становятся кривыми, на суставах образуются шишки, они болят. Со временем артроз может привести к инвалидности. Что делать? Отменить старение суставов невозможно, но затормозить развитие болезни вполне реально.

Защитите больную спину и суставы от переохлаждения и сквозняков. После интенсивной работы нельзя обливать холодной водой, купаться в холодном водоеме.

✓ Не оставляйте без внимания первые звоночки: припухлость, хруст в суставах пальцев, ноющую боль при движении и в непогоду. Не затягивайте визит к ревматологу. Он проведет обследование и назначит курс лечения.

✓ Делайте специальную гимнастику для пальцев. Барабаньте ими по поверхности стола и сидя у телевизора. Перебирайте четки или бусы. Сгибайте-разгибайте кисти.

✓ Ежедневно массируйте руки. Сначала надо растереть ладони, чтобы они стали теплыми. Затем пальцами одной руки разминайте каждый палец другой от основания вверх и обратно.

И. Стычкин, ревматолог, врач высшей категории.

Полный отказ от мяса приводит к сокращению продолжительности жизни и раннему старению, к такому выводу пришли ученые из Великобритании.

НЕ СТОИТ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ МЯСА



Причина: из-за недостатка животных белков и незаменимых аминокислот в организме нарушается гормональный фон. Если женщина соблюдает строгую диету, у нее могут прекратиться менструации, не будет овуляции, что приводит к общему старению организма, не говоря уже о коже и появлении морщин в раннем возрасте. У девочек-вегетарианок признаки старения нередко по-

являются уже в подростковом возрасте. А вот взрослым женщинам после 40 лет даже рекомендуется вегетарианство, когда мясо заменяется рыбой - до 100 г. в день и кисломолочными продуктами. Такое питание не только не наносит вреда здоровью, но и увеличивает продолжительность жизни, сохраняет хорошее самочувствие в пожилом возрасте.

От вспышки гнева до инфаркта 2 часа

Приступ гнева повышает риск сердечного приступа более, чем в два раза.

Сердечная катастрофа чаще всего происходит в течение двух часов после вспышки гнева. А сильные эмоции, например бросание предметами, этот риск увеличивают в четыре раза. При этом сужаются сосуды, повышается давление, учащается сердцебиение, провоцируется об-

разование тромбов. Чаще всего гнев вызывают проблемы в семье, на работе. Врачи уверены, никакая медитация и тренировки не помогут людям, склонным к вспышкам гнева. Кстати, опасаться стоит и тем, кто страдает от тревожности, депрессии и прочих сильных переживаний.



Каверзный и опасный недуг

Так характеризуют специалисты остеопороз и называют его болезнью века. При остеопорозе происходит снижение плотности костей, что значительно уменьшает их прочность и увеличивает вероятность переломов. Так, более 60 процентов переломов можно отнести к последствиям этого недуга. Сигналом для тревоги являются ночные судороги в голенях и стопах, боль в костях, спине, изменение осанки, уменьшение роста.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает четвертое место в мире после таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические и сахарный диабет, говорит лицензированный семейный доктор **Майя БЕЖАНИШВИЛИ**. – Уже к 2050 году количество больных с «хрупкими» костями в мире увеличится в три раза. К сожалению, к этому каверзному и опасному заболеванию мы относимся несерьезно. Видимо, до определенного момента, я имею в виду перелом, заболевание протекает практически бессимптомно. Человек не испытывает ни боли, ни каких-либо неприятных ощущений. Огромная проблема состоит в том, что когда болезнь проявляет себя, лечить ее уже слишком поздно. Поэтому, эффективным методом против остеопороза является его профилактика.

Огромную роль в деле профилактики играет отказ от таких вредных привычек, как курение и злоупотребление алкоголем. Физическая активность и достаточная нагрузка на все кости скелета является одним из основных и очень эффективных методов предупреждения снижения плотности костной ткани. Немаловажным фактором в деле профилактики недуга является соблюдение гигиены питания. Основной же причиной остеопороза

является нарушение обменных и гормональных процессов в организме. Доказано, что у женщин с рождением каждого последующего ребенка вероятность развития болезни снижается примерно на 10-15 процентов.

При остеопорозе кости становятся пористыми как губка, вследствие чего значительно снижается их прочность. Примерно до 30-ти лет плотность костей человека увеличивается, достигается своего пика к 35-ти годам. А после этого начинается обратный процесс – плотность костной ткани начинает уменьшаться. Исследования показали, что каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет страдают от этой болезни. Из-за нее многие, получив в преклонном возрасте перелом, остаются навсегда прикованными к постели, а также умирают.

- Госпожа Майя, каких типов бывает остеопороз?

- Различают два основных типа остеопороза:

первичный и вторичный. Первичный, как правило, развивается после 50 лет. Факторы риска – пожилой возраст, небольшой рост, хрупкое телосложение, позднее наступление (после 15 лет) менструаций, бесплодие. Первичный остеопороз у женщин развивается в 4-5 раз чаще, чем у мужчин.

Вторичный остеопороз чаще всего является следствием нарушения обменных, эндокринных или гормональных процессов в организме. Нарушение кальциевого обмена может происходить вследствие злоупотребления курением, алкоголем, хронической почечной недостаточности, чрезмерной активности щитовидной железы, сахарного диабета и т.д.

- Есть ли какие-то косвенные признаки, по которым можно определить начало развития остеопороза?

- Конечно, современная медицина располагает достаточно эффективным методом распознавания

остеопороза на самых начальных его стадиях, когда снижение плотности костной ткани не превышает 3-5%. Этот метод называется ультразвуковая диагностика. Признаком остеопороза могут стать ухудшение осанки, боли в грудном и поясничном отделах позвоночника, уменьшение роста больше чем на 1-1,5 см. Женщинам обязательно следует пройти костную ультразвуковую диагностику через 1-2 года после наступления менопаузы. Главное, помните, что остеопороз значительно легче предупредить, чем лечить. Также не помешает пройти диагностику на наличие симптомов разрушения костной ткани тем, у кого в семье были случаи заболеваний остеопорозом.

- Какие продукты полезны при этом недуге?

- Все сорта капусты, особенно брокколи, свежие овощи и фрукты, орехи, злаковые и бобовые культуры, кисломолочные натуральные продукты, все сухофрукты, различная зелень.

- Как лечить остеопороз?

- Его лечение достаточно длительный и трудоемкий процесс. Заключается он в грамотном подборе рациона питания и в разработке индивидуального комплекса лечебной гимнастики. Обязательно нужно принимать солнечные ванны, но в разумном количестве.

В качестве источника кальция используется яичная скорлупа, перемолотая в кофемолке. Этот порошок принимают два раза в день. Хороший источник витамина D – рыбий жир. Обязательно нужно включать в режим дня пешие прогулки на свежем воздухе.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Первые признаки остеопороза

Заметить первые признаки остеопороза, то есть хрупкости костей, несложно. Можно сказать, что болезнь не прячется, а заявляет о себе почти сразу. Чтобы не допустить переломов, вовремя обратитесь к врачу и пройдите тест. Вот что должно вас насторожить:

- ✓ ночные судороги в голенях и стопах;
- ✓ боль в костях и пояснице;
- ✓ появление «вдовьего горба» - искривление позвоночника вперед;
- ✓ быстрая и сильная утомляемость;
- ✓ избыточный зубной налет и пародонтоз;
- ✓ ломкость или размягчение ногтей;
- ✓ преждевременное поседение и облысение;
- ✓ учащенное сердцебиение.

Некоторые будущие мамы считают эту операцию безболезненной альтернативой естественным родам. Однако соглашаться на кесарево сечение следует только по медицинским показаниям.

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ: ЧЕГО ОЖИДАТЬ?

Природой задумано, чтобы дети появлялись на свет естественным путем, а не с помощью разреза живота матери. В то же время, кесарево сечение спасло и продолжает спасать жизни и новорожденных, и рожениц. Тем женщинам, кому предстоит эта операция, нужно быть готовыми к определенным последствиям.

Уход за швом

При кесаревом сечении делается разрез кожи, подкожного и мышечного слоев, стенки матки. Как правило, это аккуратный горизонтальный разрез чуть выше лобковой области. После извлечения ребенка женщине накладываются швы.

Нужно быть готовыми к тому, что швы какое-то время будут болеть. В первые сутки каждые 3 часа требуется прием обезболивающих препаратов. Но, если соблюдать все рекомендации врача, заживление происходит быстро, а рубец имеет вполне эстетичный вид и под бикини будет незаметен.

Положительный момент: родовые пути при кесаревом сечении не деформируются, что немаловажно для качества половой жизни в дальнейшем. А при естественных родах, помимо растяжения родовых путей, нередко бывают внутренние и поверхностные разрывы (либо врач делает специальный надрез промежности, с последующим наложением швов), которые также дают болевые ощущения в период заживления.

Что касается послеоперационных осложнений (образование спаек, хронические воспаления и др.), то от них не застрахованы и те, кто рожал естественным путем.

Ребенка не сразу прикладывают к груди

Бытует мнение, что из-за того, что после кесарева сечения младенца не сразу прикладывают к материнской груди (из-за наличия в крови роженицы препаратов для

анестезии), наладить лактацию становится проблематично, и малышу почти гарантированно предстоит искусственное вскармливание. Это в корне неверно.

Если мама приложит максимум усилий, «кесаренок» будет активно сосать грудь. Ведь кесарево сечение не блокирует лактацию полностью, а лишь немного отодвигает ее во времени, пока организм матери перестроится.

При естественных родах питательная жидкость из молочных желез - молозиво - начинает вырабатываться уже в первые часы после появления малыша на свет («спусковым механизмом» для этого являются схватки). Затем, через сутки-двое, появляется полноценное молоко. При кесаревом сечении ситуация немного иная. Если операция плановая, то врач дожидается начала схваток и

Важно!

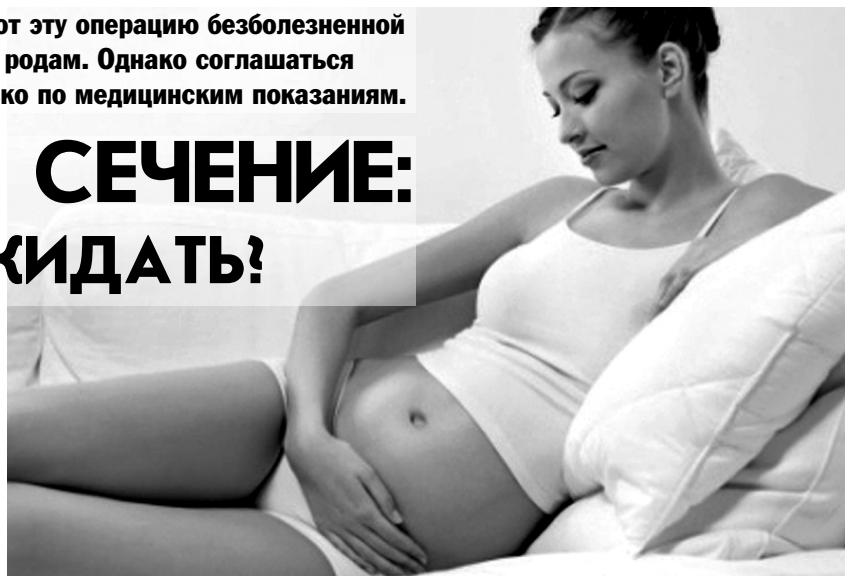
Некоторые врачи настаивают на плановом кесаревом сечении при больших размерах плода или при его тазовом предлежании, однако эти факторы не являются абсолютными показаниями к операции. Проводить искусственные роды следует исключительно по объективным показаниям, когда кесарево сечение - это единственная возможность сохранить жизнь и здоровье младенца и матери. Ведь при проведении любой полостной операции есть риск инфицирования, сильного кровотечения, повреждения кровеносных сосудов, травм мочевого пузыря, матки или других органов.

только тогда приступит к операции; в этом случае наладить грудное вскармливание не составит труда. Но, если кесарево сечение было вынужденным (экстренным), организм женщины еще не успевает перестроиться, и тогда лактация наступает чуть позже - в течение первой недели. В любом случае, будущей маме рекомендуется заранее ознакомиться с литературой по налаживанию грудного вскармливания, чтобы быть «во всеоружии» при любом способе родоразрешения.

Какие они, «кесарята»?

Многие будущие мамы, которым показано кесарево сечение, беспокоятся по поводу здоровья своих малышей. Действительно, согласно некоторым исследованиям, «кесарята» более склонны к ожирению и когнитивным нарушениям (проблемам с запоминанием, логикой, воображением и т.д.), у них несколько чаще, чем у рожденных естественным путем, наблюдается синдром дефицита внимания, гиперактивность, аутизм. Однако этот процент все равно невелик. Кроме того, все вышеописанные состояния поддаются профилактике и, при необходимости, коррекции.

Так, значительно снизить вероятность подобных последствий помогает длительное грудное вскармливание. Для укрепления иммунитета малыша рекомендуется выполнять с ним ежедневную гимнастику, постепенно увеличивая физические нагрузки. Обязательно должны присутствовать водные процедуры - плавание, а в дальнейшем закаливание.





А вес все давит, давит, давит

Ущемление нервных окончаний вызывает остеохондроз. Хотя, это даже не заболевание, а процесс естественного старения позвоночника. В межпозвонковых дисках уменьшается количество жидкости, они становятся ниже по высоте и, в результате, выдавливаются из своего места - так образуется грыжа. Межпозвонковые диски располагаются между позвонками и выполняют роль амортизаторов, сглаживая толчки, возникающие при ходьбе. Диски имеют форму больших таблеток и состоят из ткани, напоминающей хрящ, которая, в свою очередь, на 85% состоит из воды, что обеспечивает гибкость и эластичность всего позвоночника. Но к 30-50 годам способность дисков накапливать воду постепенно снижается, они высыхают, растрескиваются, зачастую превращаясь в несколько отдельных фрагментов. Наиболее подвижны поясничные и шейные отделы позвоночника, поэтому они чаще всего и повреждаются.

Если выдавливание диска произошло вперед, то особых проявлений нет, ведь спереди только мягкие ткани. Но если диск выдавился назад, то выдавливается он в пространство небольшого (диаметром с монету в 10 тетри) спинномозгового канала. В этом случае, как только грыжа дотрагивается до очень чувствительных нервных корешков, возникает прострельная боль. Еще более печально, если об-

НАШ ПРОСТРЕЛ ВЕЗДЕ ПОСПЕЛ

Радикулит - такого диагноза врачи не ставят с середины прошлого века. Само название «радикулит» в переводе обозначает воспаление нервных корешков («ит» в названии болезни всегда подчеркивает воспалительный процесс). Раньше считалось, что боль в пояснице вызывают вирусы и гриппозная инфекция. Ученые доказали: в основе заболевания лежит не инфекция, а патология позвоночника.

разовалась боковая грыжа. Она постоянно сдавливает нервный корешок и вызывает мучительные боли.

Когда мы сидим, то низ тела разгружается, но 2/3 веса давят на поясничные межпозвонковые диски. А поскольку сидеть людям гораздо удобнее, чем стоять, то при первой возможности все предпочитают присесть. А вес давит, давит, давит... По статистике 90% населения Земли страдают люмбаго, ишиасом и другими «нервными» болячками.

Люмбаго, ишиас и другие

Классическая боль в спине обычно бывает острой и отдает из поясницы в ногу. Ее часто провоцируют кашель, чиханье или на-

тологи. Иногда с этим сталкиваются и онкологи, ведь давить на нервные корешки, вызывая боль, может и опухоль, чаще всего доброкачественная (невринома). Врач начинает обследование с рентгена, затем желательнее сделать МРТ, но не думайте, что это обследование более прогрессивное. То, что можно увидеть на рентгене, иногда более информативно, и наоборот. Лучше пройти и то, и другое обследование.

Если боль в спине длится более 2-3 недель, отправляйтесь к доктору. Причину боли может установить только специалист. Насторожитесь и не откладывайте визит к нейрохирургу, если появилось чувство ползающих по ноге мурашек, слабость в мышцах ноги или онемение кожи, тем более задержка мочеиспускания, возникающие одновременно с болями в спине. Доктор проведет обследование, исключит наличие опухоли, определит, в какую сторону выпятилась грыжа, и примет решение о том, какое выбрать лечение. Можете гладить спину утюгом, растирать

**ПРОПАЛ АППЕТИТ? ЗАЛЕЙТЕ
4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЗАМОРОЖЕННОЙ
МАЛИНЫ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА,
НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА.
ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4 РАЗА
В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.**

пряжение мышц брюшного пресса, например, если резко поднять тяжесть. «Люмбаго», «ишиас» - все это устаревшие названия болей при раздражении нервных корешков. Сейчас в моде названия «люмбалгия» и «ишиалгия» - если боль отдает в ногу. А радикулиты называют радикулопатиями (шейная, пояснично-грудная). Но, как ни называй, болезнь надо лечить.

К кому пойти лечиться?

Этим занимаются вертебрологи, неврологи, нейрохирурги, травма-

больное место различными «чудодейственными» мазями и кремами, ставить на спину пчел - это снимет боль на время, но на первопричину ее никак не повлияет. Кстати, массаж, особенно сделанный любящими руками, совсем не плох. Тут главное не размять позвоночник (неспециалисту во время массажа его вообще лучше не трогать), а лишь расслабить мышцы и убрать боль. Врачи рекомендуют легкое поглаживание, тепловые процедуры, но если боль не проходит, придется принимать нестероидные противовоспалительные

средства, например диклофенак, индометацин и другие. Эти препараты снимают воспаление и уменьшают боль, но не лечат. Для того, чтобы вылечить остеохондроз, нужно быть богом. Ведь это не болезнь, а процесс старения позвоночника.

От остеохондроза не избавиться, но умирить его можно

Доктор назначает обезболивающие препараты и физиотерапию, если сильно прихватило. Применяется магнитотерапия, лазер, сухое и подводное вытяжение. Кроме

**КАК ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ
СРЕДСТВО ПОЛЕЗНА ТАКАЯ СМЕСЬ:
ЯДРА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ИСТОЛЧИТЕ
И СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1).
ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 Г. СМЕСИ
3-4 РАЗА В ДЕНЬ.**

того, сегодня используют диадинамические или синусоидальные токи, которые заставляют мышцы напрягаться в определенном ритме, принуждая их становиться сильнее и лучше держать позвоночник. Одновременно мышцы расслабляются, то есть, снимается болезненный мышечный спазм. Укрепление мышечного корсета обязательно в лечении остеохондроза и других радикулитных болячек.

Осторожней с мануальной терапией!

Есть «специалисты», которые, освоив азы, могут нанести больному только вред. Но сама методика во многих случаях помогает. Обращаясь к мануальному терапевту, нелишне вначале пообщаться с теми, кому он уже помог. Вас должно насторожить, если лечение предлагают начать без рентгеновских снимков,

МРТ и других обследований. Ведь важно увидеть, где именно расположена грыжа, т. к. боковые и центральные грыжи вправляются совершенно по-разному. Специалист, вправляющий грыжу, должен быть высочайшей квалификации. К мануальным методам иногда подключают иглоукалывание.

О хирургическом методе удаления межпозвоночных грыж

Конечно, удалить грыжу можно. В некоторых случаях это надо делать немедленно. Но в организме все взаимосвязано, и, убрав что-то, но не устранив причину, можно получить проблему в другом месте. Раньше к операции относились спокойно: хирург открывал место повреждения и удалял грыжу. Но она снова появлялась, только выше или ниже. Сейчас хирурги используют

не такие травматичные методики. Условно считается, что грыжи до 6 мм на пояснично-крестцовом уровне можно лечить терапевтическими методами. А если они больше, то нужно делать операцию, но в каждом конкретном случае решает врач. Если грыжа идет в межпозвоночный канал, то даже при небольших размерах она опасна, и ее надо убирать. А вот центральные грыжи даже при больших размерах не так опасны. Но, если идет распад на фрагменты, в этом месте начинается воспаление, возникают спайки между корешками спинного мозга и оболочкой. Тогда операция просто необходима.

Если спина иногда просто побаливает, не ленитесь, пораруйте ее физическими движениями. Берегите это сложное инженерное сооружение - каркас вашего тела.

**С. Котов, невролог,
доктор медицинских наук.**

Не навреди!

☛ **Вместо того, чтобы посидеть с сигаретой в зубах, лучше пройдитесь по лестнице, разомнитесь, подвигайтесь, сделайте несколько наклонов и поворотов. Желательно делать это через каждые полчаса.**

☛ **Если сидите на совещании, то хорошо бы изредка потянуться, напрячь брюшную пресс, приподняться на кресле, опершись на него руками, - это хоть небольшая разгрузка.**

☛ **Не «рвите» вес, когда окажетесь на даче, особенно из положения наклон вперед. Тяжести желательно поднимать постепенно, согнув ноги в коленях и медленно выпрямляясь.**

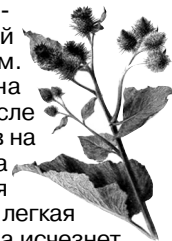
Бабушкины рецепты

От одышки - луковое варенье

Засыпьте 1 кг измельченного репчатого лука 0,5 кг сахара и оставьте на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром добавьте еще 0,5 кг сахара и варите на слабом огне до полного размягчения лука. Принимайте по 1 ст. ложке каждый день на голодный желудок.

Отвар лопуха от экземы

Сварите в ведре воды 4-5 ст. ложек измельченного корня лопуха. В остуженный до комнатной температуры отвар погрузите сложенную вчетверо простыню, отожмите не досуша, плотно укройте больное. Сверху укутайте сухой простыней и одеялом. Процедуру делайте на ночь 6 дней подряд, после чего сделайте перерыв на сутки. Лечитесь так, пока на теле, очищающемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1-2 дня она исчезнет. Курс лечения - 2-3 недели.



Салат из овсяных

хлопьев при истощении

Настаивайте 1 ст. ложку овсяных хлопьев в 3 ст. ложках кипяченой воды в течение 6 часов. Добавьте сок половины лимона, 1-2 протертых яблока или груши (или 150 г малины, клубники, смородины, ежевики или черники), 1 ст. ложку сгущенного молока или сметаны, 1 ст. ложку измельченных грецких или кедровых орехов и 1 ст. ложку измельченных сухофруктов и все хорошо смешайте. Съешьте такой витаминный салат в течение дня в 2-3 приема.

Настойка сабельника не раз выручала меня

Лечилась ею при суставных болях, отеках, синяках после падений. Также она помогает при артрозах, подагре, остеохондрозе, ревматоидном артрите. Высыпьте в банку 50 г корней сабельника, залейте 0,5 л водки и, закрыв крышкой, поставьте в темное место на 21 день. Готовую настойку перелейте в бутылку из темного стекла. Принимайте по 1 чайн. ложке, размешав в 1/3 стакана воды, во время еды. При сильных суставных болях одновременно с приемом настойки хорошо помогают компрессы на больные места. Хочу предупредить: беременным, кормящим матерям, аллергикам и детям до 12 лет настойка сабельника противопоказана.

И. Кулакова.

Наш сыночек всегда в носочках...



Моя жена Оксана забеременела в 39 лет и за беременность следила очень серьезно. УЗИ были положительные. Ничто не грозило преждевременным родам. Случилось все очень быстро.

Пошла кровь,

отслоение плаценты

Оксане сделали кесарево сечение. Ребенок родился весом всего 630 граммов, живой, но не мог сам дышать без искусственной вентиляции легких.

Неонатолог предупредил: срок 24 недели считается экстремальной недоношенностью. Наш случай он назвал очень тяжелым. У ребенка не до конца сформированы дыхательная и иммунная системы, теплообмен и многие другие функции жизнеобеспечения. Уход и наблюдение за такими детьми - настоящее искусство.

Существо помещалось в ладошке

Когда мы с женой Оксаной увидели сына в первый раз в реанимации на следующий день после родов, первое впечатление - страх. Ты видишь крошечное существо, которое помещается на ладошке и при этом шевелит ручками и ножками. Он как бы еще не до конца очеловечился, еще похож на себя такого, каким был в животе у мамы. Глаза еще не открыты, как у котенка. Мы же привыкли видеть младенцев толстеньких, щекастых, а здесь... Будто уменьшенный в размере взрослый человек. Видна вся мускулатура, жилы, сосуды, а кожа, как пергаментная бумага. К тому же, весь в проводах и датчиках, питание - через капельницу, все пищит и моргает... Страшно... Непонятно, что делать, что будет дальше? Каковы шансы на жизнь у этого крохи? Тут еще то доктор, то медсестра каждый день говорят, что наш малыш может в любой момент умереть...

Но он слышал и наблюдал за нами

И вот его жизнь висит на волоске неделю, две... А в это время нам, родителям, объясняют, что искусственная вентиляция легких может иметь отдаленные последствия и что косточки у малыша такие хрупкие, что могут в любой момент сломаться. Не потому, что с ним неаккуратно обращаются, а потому, что костная система еще не зрелая. Поэтому предупреждают родителей обо всех возможных рисках.

Мы с женой решили не думать о том, что будет завтра, а решать сегодняшние задачи. Нам казалось, так легче переживать трудности. И в какой-то момент все окажется позади. Зачем заикливаться, заранее обрекая себя на еще не произошедшие страдания? И вообще, нельзя думать о плохом и плакать при малыше, ведь он все чувствует, все слышит... Причем, особенно остро в первые дни жизни. Говорят, именно в эти дни ребенок принимает решение, собирается он оставаться на этом свете или нет. Он как бы говорит родителям: «Я решил посмотреть, достойны ли вы того, чтобы я с вами был?»

Однажды мы с женой расклеились

Стояли смотрели через стекло на родное и такое беспомощное тельце. И тут наш малыш беспокойно зашевелился. Сначала жена, а потом и я поняли: он почувствовал наше отчаяние. Мы сразу же собрались, взяли себя в руки и пошли оформлять все нужные справки и свидетельства. Потом прописали сына в квартире и встали на учет в

детский садик. И еще я понял, почему родители крестят своих детей, которые находятся в реанимации. Это придает силы, успокаивает, вселяет уверенность, что все будет хорошо.

...Мы тоже покрестили Артема сразу после рождения. Ближайшая дата выпала на 9 мая - праздник Победы. Батюшка прямо в реанимацию принес все необходимые принадлежности, но ребенка не трогал и в воду не окунал, только окропил святой водой. Потом, позже, когда он выздоровеет и немного подрастет, мы понесем его в церковь, чтобы завершить крещение.

В реанимации дотрагиваться до малыша нельзя, но нам изредка разрешали открыть дверцы к нему в кувез и очень аккуратно протянуть руку. Так с малышом можно общаться. И, говорят, ему это очень нужно.

Когда Оксану выписали, она навещала Артемку каждый день. А я - три раза в неделю. Мы не пропустили ни дня.

Нам отдали Артемку через 140 дней

Малыша выписали, когда он стал весить около двух с половиной килограммов. Сейчас мы дома, но строго по плану посещаем врачей и принимаем лекарства. Конечно, с Артемом пока сложнее, чем обычно бывает с маленькими детьми. Кормление строго по часам, постоянно нужно давать лекарства. Оксана не высыпается, потому что ночью тоже кормит по часам. Но я и наши бабушки и дедушки помогаем ей. Даже связали для Артема носочки и шапочки. Врач сказал, что недоношенные детки должны быть тепло одеты. Голова и ножки - очень сильный источник теплотери. Наш сыночек всегда в носочках, таких маленьких-маленьких...

Кирилл.

Шансы есть даже у младенцев, рожденных на 23-й неделе беременности. Даже если их вес всего 450 граммов...

У всех детей, которые родились раньше срока, есть несколько рисков: отслойка сетчатки, пневмония, бронхолегочная дисплазия.

ДУМАЕТЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ И ПРАВДА ДЛИТСЯ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ? ОШИБАЕТЕСЬ!

ЛИШЬ ОДНА ИЗ 20 РОЖАЕТ В СРОК

Только одна женщина из 20 рождает в срок. Беременные женщины не должны воспринимать предполагаемую дату родов буквально. Срок, в который ребенок может появиться на свет, колеблется в пределах пяти недель. Исследование установило, что лишь одна женщина из двадцати рождает точно в установленный срок, то есть через 280 дней, или 40 недель после зачатия. Бе-

ременность может длиться до 42 недель. Ученые сумели вычислить точную дату наступления беременности, воспользовавшись информацией, полученной на основе суточного анализа мочи беременных женщин. Оказалось, что средняя продолжительность времени от овуляции до рождения составила 268 дней, или 38 недель и 2 дня. Причем, женщины более старшего возраста не спешат рожать.

ЗАМЕЧЕНО, ЧТО КАЖДЫЙ ГОД ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ НА ОДИН ДЕНЬ.

Не торопитесь!

Во время кормления позволяйте малышу сосать первую грудь столько, сколько он хочет, предлагая вторую только после того, как он устанет. А если молока много, то и в следующее кормление.



В течение одного кормления состав женского молока изменяется. В начале кормления малыш утоляет жажду первым, не очень жирным молоком и, лишь усердно потрудившись, получает более жирное, позднее молоко. Если мама торопится и отрывает ребенка от груди, предлагая ему вторую, прежде чем он хорошенько опорожнит первую, могут возникнуть проблемы. При таком ритме малыш плохо

набирает вес, а иногда это приводит к повышенному газообразованию. В чем же причина? Первое молоко очень быстро проходит по тонкому кишечнику, и молочный сахар не успевает в нем расщепиться. Он попадает в толстый кишечник, где начинается активное брожение и образуется большое количество газов. В результате, стул у малыша может стать пенистым и зеленым. Поэтому, во время кормления позволяйте малышу сосать первую грудь столько, сколько он хочет, предлагая вторую только после того, как он устанет. А если молока много, то и в следующее кормление. Более жирное позднее молоко замедлит прохождение пищи по кишечнику, молочный сахар хорошо расщепится, и животик малыша успокоится.

Ищем причину

✓ Зимняя одежда должна быть не только теплой, но и многослойной. Воздух между слоями одежды тоже согревает. Одежда не должна быть мала ребенку и сдавливать какие-то части тела, иначе нарушится кровообращение и он быстро замерзнет.

✓ На прогулке у ребенка должны быть закрыты шея и уши, грудь и голова, кисти рук. Не закрывайте малышу рот и нос шарфом, так как воздух, выделяемый при дыхании, превращается во влагу, на морозе она застывает ледяной коркой.

✓ Аллергия на холод, которая проявляется кожным зудом или крапивницей, знакома многим взрослым, что уж говорить о малышах. Их кожа тонкая, а сосуды расположены близко к поверхности. Поэтому, минут за 40 до прогулки открытые участки кожи ребенка смажьте жирным кремом.

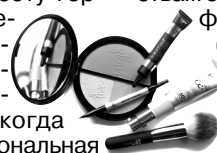
Косметикой девушкам лучше не пользоваться

**В НЕЙ СОДЕРЖАТСЯ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ВЕЩЕСТВА.**

Все они схожи по действию. В организме ведут себя как женские половые гормоны (эстрогены), нарушая работу гормональной системы. Это плохо отражается на здоровье в критические периоды, когда происходит гормональная перестройка: в раннем детстве, в подростковом возрасте, во время беременности. Особенно эти компоненты вредны для подростков, у которых повышен обмен веществ: в это время

все лучше и быстрее всасывается и сказывается на активности гормонов.

К таким вредным веществам относятся парабены, фталаты, оксибензон (угнетают активность мужских половых гормонов) и триклозан (вреден для гормонов щитовидной железы). Найти эти компоненты можно в антибактериальных средствах, лаках для ногтей, декоративной косметике, средствах по уходу, зубных пастах, солнцезащитных кремах.



Рецепты народной медицины

✿ Сок одуванчика из свежих молодых листьев полезен при малокровии. Пейте его по 50-100 мл в день в течение 3 недель.

✿ От запоров заварите 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите и охладите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

✿ Для снижения давления 10 г цветков одуванчика залейте стаканом воды и кипятите на маленьком огне 15 минут. Долейте кипяченой водой до первоначального объема. Настаивайте полчаса. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✿ При ревматизме измельчите цветки одуванчика, добавьте такое же количество сахара, перемешайте. Поставьте в холодильник на 1,5 недели. Процедите образовавшуюся жидкость. Принимайте 1 раз в день по 1 ст. ложке за час до еды.

✿ При кожных заболеваниях 1 ст. ложку измельченных корней одуванчика залейте стаканом воды. Кипятите 15 минут, охладите и процедите. Принимайте по 1/3 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день.



“Попей два месяца этот отвар и забудешь о своей болезни навсегда”

Собираю народные рецепты - научился этому у своей бабушки. Некоторыми пользуюсь постоянно. Если подходить к народному лечению со всей серьезностью, результаты получаются очень даже неплохие. Приведу такой пример. Когда я служил в армии, моего друга комиссовали из-за головных болей. Врачи поставили диагноз высокое внутричерепное давление. Назначили лечение, одно, другое, третье, но его состояние не улучшалось. Приступы болезни только учащались. После демобилизации Саша приехал ко мне в гости. В то время еще была жива моя бабуля. Узнав про его болезнь, она сказала: «Попей два месяца вот этот отвар и забудешь о своей болезни навсегда». Лекарство нужно было готовить из веток шелковицы (тутовник). Мы с другом наломали целый мешок этих веток, и он увез их к себе домой. Все вышло так, как и говорила моя бабушка. Сашка выздоровел, женился, по сей день чувствует себя прекрасно, растит двоих детей и поминает мою бабулю добрым словом.

А рецепт такой. Нужно залить щепотку свежих или сухих веток шелковицы, порезанных на кусочки до 2 см, 1 литром холодной воды. Довести до кипения на маленьком огне и держать на огне 20 минут. Снять с огня, укутать и настаивать час. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечиться нужно до улучшения состояния. Сашке для выздоровления понадобилось 3 месяца.

В. Миляев.

У меня гипертония и склероз...

Истолките в ступке 4 небольшие головки чеснока и настаивайте в плотно закрытой посуде 30 минут. Затем верхнюю половину кашицы удалите, а нижнюю, где больше всего чесночного сока, смешайте с 1 стаканом водки и настаивайте в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая. Дайте отстояться, аккуратно процедите оставшуюся маслянистую жидкость. Храните в темном прохладном месте. Принимайте настойку по 20 капель в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

Н. Кузьмина.

Самые простые секреты счастья

1. Прогуляться - дело святое! Привычку сидеть безвылазно на работе уже назвали самой вредной и даже сравнивают с курением. Это увеличивает риск появления рака, сердечных заболеваний, диабета и ожирения. Физическая активность делает людей счастливее, помогает сосредоточиться на важных задачах и, вообще, мотивирует. Врачи рекомендуют активно двигаться хотя бы 20 с небольшим минут в день. **Совет.** Если чувствуете себя разбитым, прогуляйтесь минут 20. Если не любите ходить без дела, прогулку можно заменить зарядкой, гимнастикой, взять в руки гантели или отправиться в бассейн.

2. Выпрямите спину и улыбнитесь в зеркало. Мозг можно обмануть! Да он и сам обманываться рад. Когда нам хорошо, мы улыбаемся. Но можно действовать в обратном порядке. Улыбаясь специально, мы задействуем определенные мышцы лица, которые посылают сообщение в мозг, и срабатывает обратная связь от мозга: мы чувствуем себя счастливее. **Совет.** Если настроение на нуле, подойдите к зеркалу, распрямитесь, раскиньте в сторону руки, улыбнитесь и немного так постоит. Вы почувствуете себя увереннее и счастливее.

3. Нервничаете? Записывайте! Бывают дни, когда гнев просто невозможно держать в себе - хочется кричать или даже побить кого-нибудь. Отрицательные эмоции остаются с нами намного дольше, чем положительные. Избавиться от негатива надо. Но как? **Совет.** Возьмите ручку, листок и опишите ваши эмоции. Под-

робно изложите то, что вызвало гневные чувства. Уточните, что именно с вами происходило на каждом этапе. Перечитайте написанное. Потом можно бумагу порвать или сжечь. Да, записать переживания непросто. Но держать плохие эмоции внутри себя, как в бутылке, еще хуже. От этого можно даже заболеть.

4. Наслаждайтесь моментом. Обычное дело: выбрали куда-то - в парк, в отпуск, на торжество, - достааете телефон и начинаете снимать все подряд. Фотографировать детей, друзей, достопримечательности. Зачем? Так на память же! Ну или для социальных сетей. В итоге получается, что хороших эмоций не остается: все время заняли фотографии. А как же радость от общения с семьей и друзьями? Увы, для некоторых товарищей фото важнее, чем настоящая эмоция. Создаем идеальную картинку счастья в соцсети. Но счастливы ли на самом деле? Вряд ли. **Совет.** Когда вы делаете или видите что-то удивительное, сделайте одну или две фотографии и выключите телефон. И наслаждайтесь моментом.

5. Станьте сильнее. Надо научиться терпеть трудности. Развивать силу воли. Если вы в спортзале тренируетесь в течение 45 минут без передышки, то потом падаете без сил. Но если вы тренируетесь по 45 минут регулярно, то, наоборот, чувствуете прилив сил. Точно так же, выкладываясь на работе, отдавая всего себя какому-то делу, вы укрепляете силу воли. И в будущем сможете работать еще лучше.

Г. Хачатурян, психолог.

СИДЯ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, МАССИРУЮ ТОЧКИ ЖИЗНИ ПОД КОЛЕНОМ

Сопытом хорошо усвоила, что долголетию способствуют здоровый образ жизни и правильное питание. Мне уже 76 лет, в 63 года перенесла инфаркт, а в 72 года - инсульт. Как тут не задуматься о здоровье?!

У меня за соседним домом есть рощица из 18 берез. Летом там часто бываю, тревоги проходят, а душе становится спокойнее. Прочитала, что запахи растений хорошо влияют

на нервную систему. В холода продлеваю лето эфирными маслами. Утром капаю на воротник масло розмарина или лимона и чувствую прилив сил, улучшается настроение. Одного маленького пузырька хватает на зиму. Когда мне подарили аромалампу, стала зажигать ее по вечерам: капаю 2 капли масла мелиссы и лаванды и так готовлю себя ко сну. Помогает! Теперь у меня набор эфирных масел, научи-

лась их смешивать. Например, если устала, принимаю теплую ванну, добавив несколько капель масла лимона, ромашки или шалфея. Апатию и тревогу как рукой снимает! А вот головную боль устраним сочетание масел герани и имбиря. Сидя перед телевизором, массирую точки жизни под коленом (до 300 раз) - это очень полезно. Попробуйте, друзья, не пожалеете!

В. Казимова.

Сила воли подобна мышце: чем больше мы ее используем, тем сильнее она становится.



Вам приходится просыпаться от мучительной боли в сведенной судорогой ноге? Или затекшую шею то и дело «зажимает»? Значит, пришло время разобраться с этой проблемой, понять причины и принять меры.

НОГУ СВЕЛО

Причина появления судорог

Это дефицит магния, кальция, калия, минеральных веществ, недостаток циркуляции крови, болезни сердца, нарушение обменных процессов в мышцах, плоскостопие, варикозное расширение вен, хроническая усталость ног...

Обычно судорогам предшествуют боли в ногах, ощущение тяжести, ступни отекают. Напряжение, стресс и холод также провоцируют судорожные боли. У многих судороги появляются, когда мерзнут ноги.

Чаще всего случаются судороги ног. Онемение рук, шеи, плеча вызываются неудобной позой во время сна или перенапряжением мышц. Судорожные боли усиливаются после сильной физической нагрузки или однотипной работы.

Какой должна быть первая реакция

✓ При судорогах в икроножных мышцах поменяйте положение - выпрямите ногу, затем подтяните пальцы и подушечку подошвы по направлению к колену. Сядьте, уцепившись несколько раз за большое место.

✓ Встаньте, перенеся вес тела на сведенную ногу. Через несколько секунд циркуляция крови возобновится и чувствительность восстановится.

✓ Разотрите ногу любой согревающей мазью. Помассируйте ступни и икры от пальцев к пятке, от пятки к колену. После массажа можно лечь, подложив под ноги толстое одеяло. Эта поза обеспечит отток крови и предотвратит повторные судороги.

Чтобы судороги случались реже

✓ Избавляйтесь от избыточного веса. Избегайте длительных нагрузок на ноги.

✓ Носите только удобную обувь. Вернувшись с работы, сразу снимайте колготки и надевайте хлопковые носки.

✓ Через день делайте ножные ванны с горчицей: 1 ст. ложка на 3 л воды.

✓ Регулярный массаж предотвращает судороги. Растирая и мас-

сируя ноги, смажьте руки маслом из одуванчика, ромашковым или имбирным эфирным маслом.

Защитят витамины

✓ Ешьте сыры, творог, фасоль, каши, овощи и фрукты.

✓ Помогают препараты кальция и магния. Суточная доза: 1000-2000 мг кальция и 500 мг магния. Дефицит калия можно устранить, если чаще есть бананы и апельсины. Мед удерживает в организме кальций. В день съедайте 4-5 чайн. ложек.

✓ Каждый день выпивайте стакан теплой воды с лимонным соком или с чайной ложкой яблочного уксуса и меда.

Зарядку лучше делать босиком

✓ Встаньте на пятки, согните поднятые пальцы и сохраняйте равновесие в таком положении 10 секунд (7 раз).

✓ Ноги скрестите, перенесите вес на внешние края стоп. На несколько секунд замрите, смените ноги (5 раз).

✓ Приподнимитесь на носках, чтобы пятки высоко оторвались от пола, и резко опустите их на пол (10 раз).

✓ Положите на пол брусок высотой 5-7 см и длиной 1 м. Поставьте стопы так, чтобы пятки были на полу, а пальцы - на бруске, и медленно передвигайтесь вдоль доски вправо и влево по 5 раз.

Перед сном

✓ Примите контрастный душ или сделайте ножные контрастные ванны. При варикозном расширении вен контраст не должен быть сильным. Добавьте в воду траву, обладающую противосудорожным действием, - это хвощ, люцерна, листья малины, ягоды бузины, валериана, мята перечная.

✓ Поработайте пальцами ног, сделайте несколько вращений ступнями, потопчитесь на внутренних и внешних ребрах стоп.

✓ Помассируйте ступни, разогрейте их. При икроножных судорогах массируйте мышцы под коленями. При судорогах рук растирайте их от кончиков пальцев вверх к плечу.

Будьте здоровы

Бабушкины рецепты

Шишка не будет болеть

При подагре на большом пальце ноги поможет такое средство. Смешайте по 50 г нашатырного спирта и глицерина (продается в аптеке). Слейте в бутылочку и хорошо взболтайте. Смазывайте шишку утром, чтобы смесь хорошо впиталась. На ночь этой же смесью можно смазывать руки, если там тоже воспалены суставы. Лечение длительное, нельзя пропускать ни одного дня.

Сироп из крапивы от простуды

Он хорошо помогает при простуде с повышенной температурой и кашлем.

Чтобы приготовить сироп, 2 ст. ложки измельченных корней и корневищ крапивы варите в 200 мл. меда или густого сахарного сиропа. Принимайте сироп из корней по 1 ст. ложке 5-6 раз в день. Храните в плотно закрытой бутылке в прохладном месте.



Бальзам для больных суставов

Смешайте по 100 г крупной соли, сливочного масла, измельченной черной редьки и меда. Залейте смесь 1/2 стакана водки и поставьте в теплую духовку. Когда все перетопится и остынет, намажьте мазь на ткань и приложите к больным суставам. Укутайте теплым платком и держите не меньше 5 часов (компресс лучше делать на ночь).

Полезно знать

Переизбыток кислорода в любое время года не идет нам на пользу. Например, человек в ярости сильно волнуется, быстрее начинает дышать, насыщая кровь кислородом. В такие минуты люди плохо понимают, что им говорят, и нередко совершают необдуманные поступки. А вот когда надо решить какую-то важную задачу, дыхание становится поверхностным и слабым. Про такие моменты говорят: «Затаить дыхание».

Упад на копчик

1. Если нет перелома, как растерку можно использовать раствор из 1 части уксуса и 2 частей меда. Ее надо втирать каждый час при сильной боли, а при слабой можно пореже. Даже, если боль прошла, растирайте ушибленное место еще несколько дней.

2. Еще один хороший состав – мед, спирт (или водка, самогон), творог и кефир смешайте в равных частях. Делайте с этой смесью перед сном компресс на копчик, закрепив пищевой пленкой, и оставьте до утра.

3. Мазь Вишневского - ваша спасительница. Небольшой кусочек марли или широкого бинта обильно пропитайте мазью, приложите к копчику и зафиксируйте пищевой пленкой. Компресс оставьте до утра. Воспаление проходит после нескольких процедур, и боли уходят. Если на копчике есть киста, мазь Вишневского незаменима.

4. Купите в аптеке настойку прополиса. Тканевую салфетку смочите в воде. Точечно накапайте на нее несколько капель настойки и приложите к месту воспаления. Через пару часов снимите. Повторяйте процедуру каждые 6 часов.

5. На копчике есть киста? Промочки с прополисом можно дополнить лечением березовым дегтем. Смешайте его со сливочным маслом в пропорции 1:2 и перед сном нанесите на больное место. Зафиксируйте пищевой пленкой и оставьте до утра.

6. Чтобы снять боль, срвите свежую траву полыни, листья подорожника или перья репчатого лука. Растолките до получения кашицы и приложите ее на салфетке к месту ушиба. Оставьте, пока боль не пройдет.



Пригодится

✿ При тромбозе залейте 2 ст. ложки бодяги 0,5 л кипятка. Используйте для компресса на больные вены 1-2 раза в день на 1,5-2 часа.

✿ При запорах и геморрое 2 раза в день надо съедать по куску дыни.

✿ При геморрое 2 ст. ложки сухой ботвы моркови залейте на ночь 0,5 л кипятка. Пейте по 1/3 стакана 4-5 раз в день.

ПСИХОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО ВСЕ БОЛЕЗНИ – ОТ СТРЕССОВ.

ТЕЛО И ЭМОЦИИ

Острые ситуации, происходящие в жизни, невыраженные чувства отражаются на здоровье. Как? Организм реагирует на стрессы язвой желудка, гастритом, мигренью, кожными заболеваниями, астмой, артритом, болями в спине... На нервной почве может случиться даже инфаркт. Все это врачи называют сигналами психики, которые выражаются в физической боли и душевном дискомфорте. Они говорят о том, что в жизни что-то идет не так, как хочется и нравится. Болезнь «расцветает», когда наступает эмоциональный предел. Что может спровоцировать психосоматическое заболевание?

✓ Сложные события в жизни человека. Это может оказаться развод, перемена места жительства, увольнение с работы, смерть близкого человека.

✓ Некоторые люди с помощью заболевания пытаются добиться внимания близких. Ребенок может заболеть, если ему не хочется идти в школу.

✓ Попытки изменить себя, сломать. Подстроиться под кого-то и не жить

своей жизнью. Яркий пример - женщина, которая ради ребенка терпит унижения, ежедневно выполняя прихоти мужа-деспота.

✓ Внутренний конфликт: человек задумал сделать что-либо. Но, с одной стороны, он хочет этого очень сильно, а с другой, боится. Как говорится, и хочется, и колется.

✓ Негативный опыт прошлого, например эмоциональные травмы в детстве или подростковом возрасте.

✓ Желание самого себя наказать за что-то. Когда человек совершает плохой, с его точки зрения, поступок, он как бы наказывает себя болезнью, чтобы так «искупить вину».

✓ Самовнушение. Человек может сам себя накрутить до такой степени, что болезнь может стать вполне реальной.

При психосоматических заболеваниях одних лекарств и лечебных процедур бывает недостаточно. Очень важно справиться с отрицательными эмоциями. А значит, не обойтись без помощи психолога или психотерапевта.

А. Ватрушева, психолог.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НЕ В СЕРДЦЕ, НЕ В ПОЧКАХ... СУТЬ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО КОГДА НЕУДЕРЖИМО ТЯНЕТ СКАЗАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

→ При лейкемии, повышенном давлении, головной боли, нервном срыве 1 ст. ложку травы донника залейте стаканом кипяченой холодной воды. Настаивайте около 4 часов. Процедите. Разделите настой на три части и выпейте в течение дня.

→ При бессоннице заварите 3 веточки донника (длиной 5-10 см) 1/2 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, пейте перед сном.

→ Отвар при воспалении бронхов, простуде, болезни печени, почек: на 1 стакан воды возьмите 10 г донника. Проварите 30 ми-

Доктор донник

нут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

→ Беспокоят фурункулы? Разотрите 50 г свежих цветков донника с 50 г сливочного масла или вазелина до однородной массы. Смазывайте высыпания до излечения.

→ От отеков поможет компресс с отваром цветков донника. Залейте 2 чайн. ложки подвявших цветков стаканом воды, закипятите, держите на медленном огне, процедите. Хлопчато-







бумажную салфетку смочите в отваре и приложите к отеку месту. Зафиксируйте повязкой. Держите около 2 часов.

→ Болят суставы? Смешайте 2 ст. ложки порошка из сухой травы донника с 50 г вазелина, или животного жира, или растительного масла.

Мазь храните в холодильнике или темном прохладном месте. Смазывайте больные суставы утром и вечером, перед сном. Можно надеть носочки.



Отдыхай!

Прибор для бритья →					Сорт десертного вина →	 <p>Доказано, что в шоколаде содержится вещество, помогающее при депрессии. Но лично я предпочитаю виноград. Старый, добрый, разлитый по бутылкам.</p>			
4		1	Эмо или гот	Мелочный донос		Каратист из "Универа" →	Работодатель Балды →	1	
			Глина, ставшая посудой	Зернистый снег →					Зал для танцев
	Космодром в Казахстане →	Кромсание ножом →				Медицинский буж →			
	Демон в исламе	Распорядитель за столом	Безмолвие как недуг	Обгорелый лес					
				2	Философ-стойик	Ветотшка			
	Сосуд, сделанный из тыквы					Полосатик в океане			
		Щуренок →							
Первооснователя	Подходящий сбор				Крылатая богиня победы →			Казацкий командир	
Шервудский лучник		Район с Эверестом				Пробная версия Doom		Чудное озеро на Кавказе	
Царство Нептуна	3			Горный попугай		Удивительные способности			Имбирная пряность
			"Генерал" в мире науки						
			Горький для Сахарова	Непаханая земля	Пресные хлебцы иудеев				
				Больница с койко-местами	Недруг, супостат	Олений край			
	Древняя летопись	Самое дно	Добыча продукта на уху						
Житель Ташкента				Город, приютивший Ватикан					
 <p>- Какую температуру вы предпочитаете на отдыхе: сорок градусов по Цельсию, или по Фаренгейту? - По Менделееву!</p>				Поза йога	Окисляющий металл				

Лицо с обложки



АЛСУ:

“КОГДА РОДИЛСЯ МОЙ СЫН, Я СЛОВНО РАСЦВЕЛА”

Обсуждая эту съемку, Алсу сразу дала команде понять, что готова к экспериментам. Мы решили отойти от привычных для певицы сдержанных образов и подобрать ей что-то смелое неожиданное. Так появился тренч в стиле Приянки Чопры, корсет как у Кэтрин Зеты-Джонс времен “Маски Зорро” и крупные браслеты Pandora. Внешние трансформации обычно связаны с внутренними, чего Алсу не скрывает: причина тому - рождение сына. “Что-то во мне менялось с появлением каждого из троих моих детей, но, когда родился Рафаэль, я это прочувствовала с новой силой. Мне исполнилось 35 лет. Получаю удовольствие от этого возраста. Я словно расцвела”, - говорит певица.

- Сын похож на вас?

- У нас с мужем вечный спор по этому поводу. (Смеется.) Если честно, то в нем есть и мои черты, и черты мужа. По характеру требовательный, знает, чего хочет, но, с другой стороны, очень ласковый.

- А кто выбирал имя для сына?

- Муж. По семейной традиции Ян назвал сына в честь своего отца. Мне нравится имя Рафаэль - оно

красивое, сильное, интернациональное. Кстати, нашу старшую дочь Сафину тоже назвал муж, а вот Микелла получила имя по нашей общей договоренности.

- Вы в интервью часто говорите, что ваша старшая дочь Сафина напоминает вам вас. Это не проходит с ее взрослением?

- По застенчивости и скромности она и правда напоминает меня.

А вот усидчивая она сама по себе. Ей легко даются языки, в том числе китайский, она отлично поет и играет на пианино. Но еще не решила, кем хочет стать в будущем. Пока же прекрасно справляется с ролью старшей сестры - моя помощница во всем.

- Недавно вы опубликовали в Instagram видео, в котором Микелла исполняет песню собственного сочинения, и оно имело огромный успех. Дочка мечтает о сцене?

- Да, она хочет быть артисткой. Не люблю лишний раз выставлять на публику достижения своих детей, не хочу ненужных разговоров и обсуждений, но я вижу, что у ребенка есть талант, очень красивый тембр голоса. Я бы не стала публиковать видео, если бы не видела в ней потенциала.

- Микелла обрадовалась такой бурной реакции ваших подписчиков?

- Она не ожидала, растерялась. Как я когда-то... Песня “Зимний сон” вышла, когда мне было 15, я записала ее и уехала в Лондон. А потом вернулась и обнаружила, что стала популярной. Меньше чем через год я уже собирала стадионы, хотя у меня даже песен на полноценный концерт не было.

- Микелле сейчас десять. Если через пять лет она придет к вам и попросит помочь ей начать карьеру, согласитесь?

- Мы с мужем за то, чтобы дети хорошо учились, получили университетское образование, построили карьеру. Но, если она захочет петь и так сойдутся звезды, я ее поддержу. Я была бы счастлива, если бы у нее все получилось. Кстати, в итоге пост с ее пением стал самым популярным за всю историю моего аккаунта в Instagram: шесть с лишним тысяч комментариев - и ни одного негативного.

- Хотя, вообще-то в соцсетях люди довольно придирчивы.

- Да, но на меня, видимо, подписаны те, кому я нравлюсь. (Улыбается.) Редко пишут что-то неприятное. Конструктивную критику я приветствую: ну не понравилось кому-то мое платье или моя песня - это мнение, это нормально. Но я категорически против оскорблений, хамов блокирую без сожалений.

- Обижаетесь?

- Скорее меня пугает факт вседозволенности в Интернете. Я сама не несу негатива и скандальности, поэтому не понимаю, почему люди пишут то, что при личной встрече никогда бы не сказали. Но я не коплю в себе злость и обиды, это деструктивно.

- В отношениях с близкими также?

- Да, я не злопамятная. Считаю, что в жизни достаточно негатива, чтобы еще кого-то ненавидеть, страдать. Не хочу становиться холодной, циничной, черствой. Даже если меня предали, я прощаю, но перестаю общаться. Без скандалов.

- У вас много друзей?

- Нет, немного. Близких подруг мало - пальцев одной руки хватит, чтобы пересчитать.

- Среди них - жена Гарика Маргосьяна Жанна?

- Да. Уже даже не скажу, как давно дружим, потому что кажется, что они с Гариком всегда были в нашей жизни. Наши мужья тоже стали друзьями. Гарик - наикрутейший музыкант! Владеет разными инструментами, пишет фантастически красивую музыку. Кстати, он участвовал в продакшене моего прошлого концерта, специально для меня создал несколько композиций, которые я сейчас записываю. Я всегда могу с ним посоветоваться по работе. С Яном они подружились тоже благодаря общему увлечению. Мой муж

очень музыкальный человек, несмотря на то, что музыка не входит в сферу его профессиональных интересов.

- Недавно у вас вышла новая композиция - "Мы с тобой", которую вы записали с Бастой. Почему возник этот дуэт?

- Мне просто очень понравилась песня. Вася сам ее написал, и когда я услышала демоверсию, то влюбилась в нее. Я обожаю композиции со смыслом. По этой же причине восхищаюсь песнями советских лет - они глубокие. Старуюсь привить эту любовь детям.

- А из популярных молодых артистов кто-то нравится? Как относитесь к творчеству Монеточки, например? Ваши дети ее слушают?

- Ну, замеченными в исполнении ее песен они не были, а там кто знает. (Смеется.) Комментировать то, что сейчас происходит на музыкальной сцене, творчество новых артистов, мне трудно. Не собираюсь никого критиковать, у каждого свой путь и свой выбор. Много кре-



ативных и талантливых ребят, и меня радует, что благодаря Интернету у них есть возможность быть услышанными. Но иногда слышишь что-то - и становится грустно. Сейчас все какое-то пятиминутное, все стараются упростить - "сел, поел, пошел, влюбился, разлюбил, забыл". Жизнь как Instagram, и такие тенденции не только в музыке. В соцсетях все меняют внешность до неузнаваемости, как будто это самое важное. Создают несуществующий мир, а простые, нормальные девочки насмотрятся на "богинь" и начинают думать, что с ними что-то не так. Результат - депрессия, одиночество.

- На светские мероприятия вы редко ходите. Вам на них скучно?

- Нет, просто предпочитаю проводить время с детьми, родителями или друзьями. Если нет необходимости появляться в светской хронике, я не появляюсь.

- Ваше шоу состоится 14 ноября. Это будет один концерт или после отправитесь в тур?

- Тур обязательно будет, ведь я много лет не гастролировала и просто должна его своим поклонникам. Я долго пребывала в полудекретном состоянии, а когда выпадаешь из активного графика, вернуться трудно. Но я собралась. У меня есть прекрасные новые песни, я обязательно исполню старые, и будет очень красивое шоу - такое, какого у меня еще не было! Помимо выступления в Москве дам концерты в Санкт-Петербурге и моей родной Казани. Ровно 20 лет назад в это время я записывала "Зимний сон", а 1 февраля вышел мой первый клип. Хорошая дата. Почему бы не отметить?

- А Микелла будет петь на вашем концерте?

- Мы активно готовимся!



Коротко о главном



Стань моей женой!

Я много слышала о необычных и красивых предложениях руки и сердца. И все ждала: когда же эти заветные слова будут обращены ко мне. Но их все не было и не было. С моим возлюбленным Игорем мы были вместе целый год, но никаких намеков на скорую свадьбу он не делал. И тут я вспыхнула! Раз не женится - пусть не указывает! И в пылу очередного небольшого конфликта воскликнула «Я тебе не жена, чтобы слушаться!» Игорь тут же бросился в соседнюю комнату и вернулся с бархатной коробочкой.

Встал на колени, открыл ее, протянул мне и произнес: «Тогда стань моей женой!» Сказать, что это было неожиданно - ничего не сказать. Я даже не сразу поняла, что это не шутка. Оказалось, он как раз собирался на днях пригласить меня в ресторан и сделать предложение. Но неожиданная ссора поменяла планы. Мне кажется, в итоге получилось даже интереснее. А в ресторан мы и так сходили - отметить будущую свадьбу.

Ирина Анатоленко.

Куда смотрят родители?

Шла после работы. И вдруг увидела у нашего подъезда соседского мальчишку лет семи. Этот маленький хулиган таскал за хвост нашего дворового любимца - Барса. Кот был ласковым, его все подкармливали. Я сделала замечание, но реакции не получила. Тут из подъезда вышла мама мальчишка, и я решила поговорить с ней. Однако в ответ услышала: «Это мой ребенок, я разрешаю!» Но тут уже я не выдер-

жала. Подошла и буквально оттащила негодника от несчастного животного. Мамаша начала кричать, а я, стараясь быть как можно спокойнее, сказала: «Это мой кот, я не разрешаю!» Конечно, с соседями мы разругались в пух и прах. Ну и что! Зато Барсик теперь живет у меня, и я имею полное право никому не давать его в обиду.

О. Ануфриева.

Вот бы вернуть все назад...

Мои подруги уже давно нячат внуков, а я живу одна. И никого у меня нет, и некому прийти ко мне в гости. И ладно бы я могла кого-нибудь винить в своем одиночестве... Так нет! Сама виновата. В молодости по глупости сошлась с одним мужчиной, тут же забеременела, родила мальчишка. От ребенка непутевый возлюбленный сразу отказался. А вслед за ним и я. Просто не понимала, как поднимать. Помощи и поддержки было ждать неотку-

да. Мой сын пробыл в детдоме три года, а потом его усыновили хорошие люди. Я даже знаю, где он сейчас живет. Сынок уже давно взрослый мужчина - красивый и, судя по всему, успешный человек. Но все, что могу я, - это издали на него смотреть. Подходить боюсь. Не передать, какую боль я испытываю. Если бы только было возможно вернуться в свое прошлое...

А.

Они жили долго и счастливо...

В нашем дворе живет потрясающая пара. Обоим около 80 лет. Отметили золотую свадьбу. Василий Дмитриевич уже совсем плохо ходит, поэтому в магазин обычно отправляется Тамара Ивановна. Но муж ее встречает во дворе с сумками, и они вместе идут домой. В квартире всегда стоят живые цветы - дедушка просит внуков нарвать их на даче или купить около метро. Все праздники они вместе, за руки держатся. Как рассказывают их дети, родители никогда серьезно не ссорились и всю жизнь уважали друг друга. Теперь вот мечтают умереть в один день, потому что одиночество уже вряд ли перенесут. Все-таки нам определенно есть чему поучиться у наших стариков.

Ирина Ш.

Любимому папе

У нас с мужем подрастает прекрасный сынок. Даниле сейчас 5 лет. В папе он буквально души не чаёт! Везде они ходят вместе, у них одинаковые интересы, пристрастия, даже манера поведения. Мне остается лишь в сторонке наблюдать за этой умильной картиной.

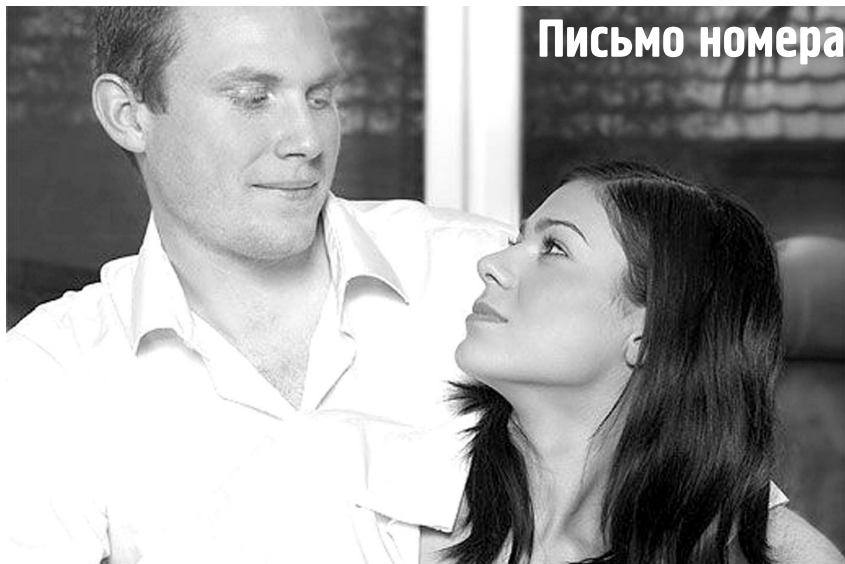
Данила чуть ли не каждый день говорит отцу, как любит его, но тут решил доказать свои чувства особенным образом. Как-то раз мы собирались ехать на дачу. Муж загрузил вещи в машину, а мы с ребенком гуляли рядом. Буквально на минутку я отвернулась - и на тебе! Смотрю, а на боку нашего автомобиля красуется надпись «Папа». И сделана она камушком.



Папа, увидев это искреннее признание, на несколько секунд потерял дар речи. А сыночек объяснил: «Чтобы все знали, что она папина!» Ругать не стали - от чистого сердца ведь подписал. Ограничились просьбой больше так не делать. А муж поехал в мастерскую обновлять краску.

Ольга Дегтярева.

**Привычная жизнь
переворачивается с ног на
голову, когда человека
внезапно настигает инсульт.
Приходится заново учиться
говорить, ходите... Но со всем
можно справиться, если
близкие люди готовы
подставить плечо.**



Мой папа умер, когда я училась в первом классе. Он был вдвое старше мамы, но и в свои пятьдесят давал фору молодым: занимался теннисом, работал преподавателем в университете и читал по пять лекций в день. На лекции-то папе и стало плохо: обморок, инсульт, очень быстрая смерть.

Мама сетовала, что папа себя не берег, и утверждала, что характером я пошла в него. Я училась на отлично, писала статьи в школьную газету, в старших классах стала ее редактором. Успевала и в музыкальной школе заниматься, и в бассейн ходить - все мне было интересно. В университете (я поступила на факультет журналистики) без меня не обходилось ни одно мероприятие, будь то посвящение в первокурсники или выезд на лыжную прогулку. С третьего курса я подрабатывала в новостной редакции федерального телеканала, а потом стала штатным корреспондентом. Работу я обожала; каждый день - новое задание. На работе я и с мужем познакомилась - Денис работал у нас оператором.

К тридцати трем годам мне казалось, что жизнь моя сложилась: любимый муж рядом, на работе повысили - назначили выпускающим редактором. Обязанностей у меня прибавилось, денно и ночью в голове крутились лишь новостные сообщения. Я запросто могла вскочить среди ночи, чтобы записать пришедшую на ум в полусне мысль. Денис ворчал, что я слишком много работаю, что нам пора и о детях подумать. Но я отшучивалась, мол, у нас вся жизнь впереди, успею еще стать домохозяйкой.

Из-за работы на сон у меня оставалось от силы пять-шесть часов в сутки. Чтобы чувствовать себя бодрее, я пила кофе. Когда он перестал помогать, стала покупать энергетики. У меня часто болела голова, в ушах гудело, а если резко вставала со стула - в глазах темнело. Денис уговаривал меня показаться врачу, но я твердила, что просто устала.

В день, расколовший мою жизнь надвое, я чувствовала себя отлично - ни головной боли, ни шума в ушах, разве что подташнивало слегка. Я даже усмехнулась про себя, не беременна ли часом.

Рабочий день был в самом разгаре. Помню, мы с главным редактором спорили, какой сюжет поста-

ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ

вить первым в вечернем выпуске новостей. И посреди разговора неожиданно нагрянули незваные гости - боль, темнота перед глазами и беспомощность.

Очнулась я, будто героиня триллера - в больничной палате. Вокруг меня суетились люди, среди которых оказались и знакомые лица - Денис, мама. Они что-то говорили, но слова их странным образом растворялись в воздухе. Лишь одно в память врзалось - инсульт. Я хотела было сказать, что переживать не стоит, что чувствую я себя хорошо. Только язык не слушался. Но по-настоящему я перепугалась, когда поняла, что не могу вспомнить собственное имя.

Лечащий доктор пожурил меня, сказал, что в случившемся я сама виновата: наследственность у меня плохая, и кофеин при моем повышенном давлении противопоказан, и отдыхать нужно чаще. Упреки эти, как и прочие слова, слышались мне приглушенными, точно уши были набиты ватой. Казалось, что вся я из ваты сделана - неподвижная кукла с пустотой в голове.

Через три недели после инсульта «куклу» выписали домой. Шла я с трудом, опираясь на плечо мужа. Следующие полгода лишь его поддержка давала мне силы жить дальше. И еще неизвестно, кому пришлось труднее: мне, лишенной возможности простейшие мысли превращать в слова, или Денису, ставшему вмиг отцом-одиночкой великовозрастного, несмышленного ребенка. Я капризничала, обижалась

по пустякам, плакала - от собственного бессилия. Хотела о чем-то попросить, но не могла вспомнить название вожеланного предмета. Решение нашла, мама - вручила мне блокнот и велела рисовать все, о чем я думаю.

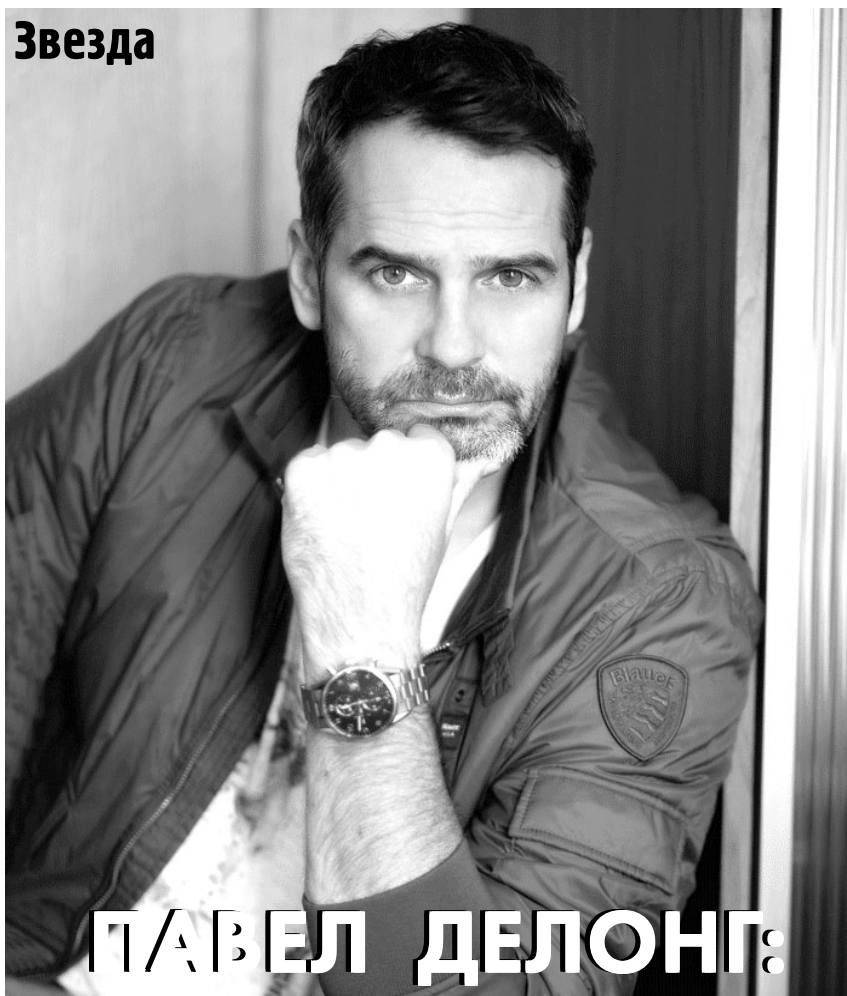
С этих рисунков и началось мое исцеление. Не обошлось, конечно, без помощи медиков: я трижды проходила курсы реабилитации в санатории, принимала назначенные препараты. Многочему пришлось учиться заново: завязывать шнурки, пользоваться ножом и вилок. Труднее всего дело обстояло со связной речью: если раньше я с ходу могла и броский заголовок придумать, и текст для любого сюжета в два счета набросать, то теперь с трудом составляла предложение в три слова. Мама покупала мне пособия для дошкольников: такие, где нужно составить текст по картинке или обвести кружочком лишний предмет в ряду. Затем я принялась за учебники для младших классов. Так, шаг за шагом, слово за словом, я заново училась способностям, которые с детства считала естественными: мыслить, сочинять, творить.

После инсульта мне дали инвалидность, с работы пришлось уйти. Сейчас, почти три года спустя, инвалидность сняли. Я рада этому, хотя и понимаю, что прежней жизни не станет никогда. Работаю внештатным корреспондентом в медицинском журнале, вникаю в профессиональную терминологию, мечтаю углубить знания в этой сфере.

Инсульт отнял у меня три года жизни, намекнул, что эта самая жизнь в любой момент может оборваться. Но болезнь научила меня многому: ценить каждый прожитый день, дорожить заботой близких людей и уметь радоваться мелочам.

Екатерина И.

Я хотела сказать, что переживать не стоит, только язык не слушался. По-настоящему я перепугалась, когда поняла, что не могу вспомнить свое имя...



ПАВЕЛ ДЕЛОНГ:

«ЛЮБОВЬ ДЛЯ МЕНЯ — ЭТО ТАКАЯ СВОЛОЧЬ!»

Чистокровный поляк с менталитетом человека мира, Павел Делонг всю жизнь занят выходом из определенных рамок: сначала — кинематографа исключительно своей страны, а потом и приклеившегося ампула сексуального красавчика. Стоит отметить, что и то, и другое ему удается. Затруднения происходят лишь с дамой сердца. Но они явно временные, поскольку в настойчивости и убежденности этому актеру, а теперь еще продюсеру и режиссеру, точно не откажешь.

— Павел, вы выглядите реалистом, но как человек творческий подвластны ли некой мистике, верите ли в знаки судьбы?

— Они, безусловно, есть. Другое дело, умеем ли мы их правильно распознавать. Бывает, что на какой-то свой внутренний вопрос ты получаешь очевидный, конкретный ответ. Например, я собачник уже много лет, и у меня всегда жили таксы. Мне нравится эта разумная, интеллигентная, симпатичная порода. И сейчас у меня кобель Нео шоколадного цвета, мой лучший друг. Ему восемнадцать лет, и передвигается он при помощи колесиков, прикрученных к задней половине туловища. Естественно, старичок уже плохо себя чувствует, и недавно я даже чуть было не позвонил в ветлечебницу, чтобы сделали ему последний укол. Остановила меня картинка

на автомобиле, который ехал передо мной по дороге. Там был пес и надпись: «Не причиняй зло!» Вот как это объяснить иначе, как не знак, чтобы я не совершал поступка, который потом не смогу себе простить?! Сейчас Нео уже чуть лучше, и, надеюсь, еще некоторое время он меня не покинет.

Но это то, что касается братьев наших меньших. А в основном какие-то сигналы мы получаем относительно близких людей, и порой они, особенно подкрепленные нашим страстным желанием, бывают крайне опасными. (Улыбается.) Однажды со мной произошло мощное жизненное землетрясение, когда я думал, что встретил абсолютно свою, единственную женщину: практически все на это указывало, то есть, происходили грандиозные события, которые убеждали, что я двига-

юсь в правильном направлении. И я с головой ушел в эти отношения, хотел ребенка, предлагал жениться, но она в итоге отказалась. Потом, знаете, было очень тяжело себя собирать, восстанавливаться после такой колоссальной ошибки. Вот что Господь мне этим хотел сказать?! (Улыбается.) Совсем не нужен мне был этот нехороший опыт. Порой кажется, что уже достаточно негативных уроков... Так что, пока любовь для меня — это такая сволочь! (Улыбается.) Хотя на самом деле это же прекрасное чувство, счастье! Но явно только в том случае, когда она дает нам развитие, не разрушает. Здорово, когда в паре присутствует неисчерпаемая креативность. Все-таки для меня любовь — бесконечный разговор. Даже если люди просто молчат рядом. В гармоничном союзе всегда между мужчиной и женщиной натянута невидимая нить. Ужас, когда нет этого трепетного напряжения! Тогда наступает тоска, и сразу хочется бежать подальше.

— Поддаетесь этому порыву?

— Когда вижу, что ничего доброго уже не получится, то ухожу. Вообще, это правильно, особенно если нет детей. Если они есть, то, естественно, возникает уже больше поводов не рубить сплеча... Нередко родители сохраняют видимость брака ради спокойствия потомства, которое вырастает, покидает отчий дом, оставив там двух чужих друг другу людей... Это ведь тоже не вариант.

— Вы себя считаете семейным человеком? Вы же никогда не были официально женаты...

— Да, но при этом сохранял длительные отношения. Так что я вполне расположен к семье, но со своей женщиной.

— У вас есть 26-летний сын Павел от польской актрисы Катажины Гайдарски. Он продолжил династию?

— Я думал, что Павел тоже выберет профессию актера, но в результате он стал менеджером. Правда, в кинобизнесе. Он обаятельный, умеет общаться с людьми, и ему по душе то, чем он занимается. Хотя я не уверен, что в этой области сын до конца нашел себя. В современном мире перед молодежью открывается так много перспектив, что от их богатства они немного теряются.

— В данный момент вы живете в Варшаве, но родились и выросли в Кракове...

— Да, там прошли мое детство и юность. Это очень красивый старинный город, с театральной атмосферой. Подростком я был дворовым хулиганом, но при этом обожал театр, и можно сказать, что возвращен на сильной театральной школе Кракова. Ценю независимость и рассчитываю только на себя, как меня учил отец.

— Он, кстати, музыкант?

— Барабанщик. А мама — медсестра.

— Знаю, что вы предпочитаете джаз, а несколько лет назад записали альбом, выступив в качестве певца: исполнили песни на стихи классических поэтов, вроде Шекс-

пира... Отчего не продолжили музыкальную стезю?

— Понял, что не мое. Я не певец. Зато переключился на другое. Сейчас с удовольствием пишу, какие-то отрывки публикую в соцсетях. Возможно, в будущем получится роман. Полагаю, что писать, делиться своей болью вообще полезно всем.

— В силу своей деятельности вам свойственно наблюдать за людьми, подмечать какие-то черты, верно?

— Вам интересны мои выводы? Людской эгоизм — самая распространенная болезнь современности. Когда я на площадке сталкиваюсь с режиссером-тираном, не слышащим никого, кроме себя, закрываю эту историю. Когда я вхожу в команду как актер или в качестве продюсера подбираю себе группу, то стараюсь оказаться среди мыслящих, умных, ярких индивидуальностей, для которых важна собственная миссия на земле. Давно заметил, что фильм только в том случае имеет отклик в сердцах у зрителей, когда его создают те, кто обладает неограниченным мышлением и свободой чувств. В идеале каждая картина должна быть не проходной, а несущей необходимый посыл. Вот посмотрите на фильмографию Стивена Спилберга — там все ленты ценны.

— Судя по всему, вы его упомянули потому, что этот режиссер стоял в самом начале вашей карьеры: «Список Шиндлера» был вторым в вашей биографии...

— И она задала мне высочайшую планку. Я уже не воспринимаю режиссера, когда он не душевный, не чувствительный, не интеллигентный, не ставящий перед собой грандиозных задач. Но таких по-настоящему крутых мало — полно амбициозных и поверхностных. Вот нет второго Анджея Вайды, который совершенно космический кинематографист, открывающий миры. А как был самобытен Кшиштоф Кесьлевский! И насколько философские произведения у Анджея Жулавского, Кшиштофа Занусси...

— Однако вы не скрываете, что профессионально ожили лишь на чужбине...

— Почему-то после Спилберга меня в Польше стали постоянно звать на однотипные роли героев-любовников, даже номинировали на приз Teleatom как самого сексуального артиста, но я не пришел за наградой. Это ампула меня мучило, не давало развиваться, и я решил попытать счастья за рубежом еще раз. Как выяснилось, не прогадал. Я снимался и во Франции, и в США, и в Чехии, и в Украине, и в Беларуси, и в России... Анализируя, почему всесторонне как актер я проявился именно на мировой арене, я пришел к выводу, что, видимо, у меня ментальность не польская, хотя я и чистокровный поляк. Так, я не склонен к резким оценкам соседа, к зависти, и мне ближе подход американский, когда каждый настолько самоуверен, чужд комплексам, что оборачиваться на кого-то еще даже в голову не приходит.

— Для освоения мирового пространства вам потребовались хороший английский, французский, русский — так, чтобы вас не дублировали. У вас сформировалась привычка учиться?

— Сейчас я учусь медитировать. А так я человек практичный и беру обычно только за то, что необходимо. Вот люблю слушать итальянский, но я же не учу его, так как нет соответствующего предложения. Но при этом намереваюсь обучиться пилотированию самолета, а на роль летчика меня еще не звали. (Улыбается.)

— Зато на вашем счету полно других ролей в форме, и вы редкий человек, который говорит, что, если бы это было можно, для жизни выбрали бы свою эпоху, а двадцатые годы прошлого столетия. Можете объяснить причину?

— В те годы не существовало настолько размытых границ между добром и злом, были ясные векторы и все как положено: женщины занимали свое место, мужчины — свое. Человеческое достоинство ставилось во главу угла, и приспособленчество, теперешнее увле-



чение быстрыми, легкими деньгами осуждалось. Это был расцвет искусства, вплоть до изысканной моды. Нынешние нравы не сравнить с теми: кругом унисекс, все перемешано.

— Вы с младшей сестрой Доротой стали актерами, но она еще и телеведущая. Вас эта область никогда не привлекала?

— Она слишком сиюминутна. Фильмы же остаются надолго, их можно пересматривать.

— Собственно, как и мультфильмы. И как-то раз вы упомянули, что ваш любимый персонаж — олененок Бэмби. Получается, вы такой же ранимый и беззащитный?

— А мы все такие. Это не открытие. И надо сохранять в себе чистого ребенка. Вот у моей сестры подрастает дочка Сара, я с радостью с ней вожусь и еще раз убеждаюсь, что малыши — настоящие ангелы!

— Вы не раз признавались, что вам интересны персонажи, способ-

ные к изменениям. Получается, что и вас нельзя отнести к инертным типам?

— Я могу долго терпеть некую дискомфортную ситуацию, но потом наступает взрыв, и я резко все меняю. Находятся на это энергетические резервы. И всем рекомендую не оставаться в болоте.

— Знаете, вы чем-то напоминаете Джорджа Клуни. Как способностью с годами приобретать лоск, так и тем, что его, как и вас, когда-то считали легкомысленным красавчиком, но вы, однако, претендуете на иные масштабы.

— В принципе мне приятно, что вы обнаруживаете между нами нечто общее. Клуни — личность выдающаяся. Он так набирает с годами! Все, что он предлагает, вызывает любопытство и обречено на успех. А по поводу себя могу сказать, что в настоящий момент я горю своим новым проектом — исторической костюмной сагой «Рожденные с саблей», которую собираюсь снимать как режиссер в Польше. И себе же я там отдал главную роль. (Улыбается.) Конечно, все идет далеко не гладко, я преодолеваю множество препятствий, но в то же время встречаю и неожиданную помощь. Такое тоже случается на этом волшебном свете. (Улыбается.) Сейчас я окружен близкими друзьями, которые меня вдохновляют и поддерживают во всех начинаниях, и у меня происходит борьба с обстоятельствами не совсем в одиночку. Несмотря на то, что продюсерство — это большая ответственность, мне эта деятельность в кайф, так как я сам держу все рычаги в руках. Это по-настоящему взрослое дело.

— Как я понимаю, вы не загородный житель...

— Живу в апартаментах в стиле минимализма. Я домашний человек, мне дороги часы, которые я провожу на кухне, допустим, за приготовлением каши для моих родных...

— Помню, как в одном из интервью вы очень вкусно рассказывали о пельменях, кислом супе и свиных отбивных в исполнении вашей мамы...

— О, она виртуоз! Шницель — это же наша национальная кухня. Причем, он у нас не тонкий, как в Германии, а упитанный и сытный. Если еще молодой картофель к нему добавить... Правда, сейчас я отказался от мяса, хлеба, сахара, придерживаюсь более легкого питания, слежу за здоровьем, тренируюсь три раза в неделю. Спорт же мне всегда был близок: бокс, кикбоксинг, футбол, волейбол, прогулки верхом...

— Вы сибарит?

— А как же! Мне важны эмоции, тактильные ощущения... Жизнь во всех ее проявлениях надо пробовать на вкус, ощущать на ощупь, стараться запомнить каждый миг, не пропустив ни капли, и получая наслаждение ежесекундно. Нужно путешествовать, читать, не лениться, сложные книги, смотреть фильмы, спектакли, встречаться с друзьями, любить... Важно все!

ТИМУ РОББИНСУ ИСПОЛНИЛОСЬ 60 ЛЕТ

16 октября исполнилось 60 лет популярному американскому актёру, режиссёру, сценаристу и продюсеру Тиму Роббинсу, памятному зрителям по роли Энди Дюфрейна в «Побеге из Шоушенка».

Тимоти Фрэнсис Роббинс родился 16 октября 1958 года в Вест-Ковине (штат Калифорния, США) и воспитывался в католической и чрезвычайно набожной семье экс-участника кантри-группы The Highwaymen Джилла Роббинса и актрисы Мэри Роббинс. В возрасте 12 лет поступил в Theatre for the New City, где и оставался в течение семи лет, занимаясь в драматическом клубе колледжа. Некоторое время проучился в государственном нью-йоркском университете Платтсбурга, затем переехал в Лос-Анджелес и учился в U.C.L.A., здесь же он занялся спортом в команде по софтболу. В 1981-м выступил основателем «Актёрской банды» — труппы авангардного театра, ставившей Бертольда Брехта и Альфреда Джерри.

На телевидении дебютировал в сериале «Сент-Элсвер», а на большом экране впервые появился в картине «Игрушечные солдатики», вышедшем в 1984-м. Спустя год в комедии «Студенческие каникулы» он получил свою первую главную роль. В 1988 году состоялся его прорыв в большом кино, когда



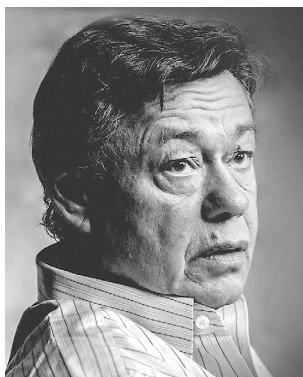
актёр сыграл у Рона Шелтона в бейсбольной комедии «Дархэмские быки». Настоящая слава к Роббинсу пришла в 1994-м благодаря роли Энди Дюфрейна в картине Фрэнка Дарабонта «Побег из Шоушенка», ставшей одной из лучших киноадаптаций произведений Стивена Кинга.

На счету актёра более 70 ролей в кино и на телевидении. Он снялся в фильмах «Говард-утка», «Лучший стрелок»,

«Пять углов», «Эрик Викинг», «Лестница Иакова», «Человек-кадиллак», «Лихорадка джунглей», «Игрок», «Короткий монтаж», «Высокая мода», «Зицпредседатель», «Козэффициент интеллекта», «Нечего терять», «Дорога на Арлингтон», «Остин Пауэрс: Шпион, который меня соблазнил», «Миссия на Марс», «Фанатик», «Война миров», «Затура: Космическое приключение», «Тайная жизнь слов», «Город Эмбер: Побег», «Зелёный фонарь», а также сериалах «Санта Барбара», «Удивительные истории», «Детективное агентство «Лунный свет»», «Портландия», «На грани» и многих других.

В 1992 году дебютировал в качестве режиссёра, сняв политическую сатиру «Боб Робертс». Впоследствии поставил с десяток работ, включая фильмы «Мертвец идёт» и «Колыбель будет качаться». В 2004-м удостоен премии «Оскар» за лучшую роль второго плана в картине Клинта Иствуда «Таинственная река». Обладатель ещё 35 наград, среди которых три «Золотых глобуса», четыре премии Берлинале, звезда на Голливудской аллее славы, призы «Санденса», Каннского и Венецианского фестивалей. Два десятилетия прожил в гражданском браке с актрисой Сьюзен Сарандон. У них двое сыновей, пошедших по стопам родителей.

СКОНЧАЛСЯ АКТЕР НИКОЛАЙ КАРАЧЕНЦОВ



ле русским Жаном-Полем Бельмондо — в русской озвучке французский актер говорит именно голосом Караченцова.

Последние годы жизни прошли для актёра тяжело: в 2017 году он попал в ДТП — случилось это спустя ровно 12 лет после аварии 2005-го, когда артист почти месяц провел в коме. С тех пор ему так и не удалось восстановить речевые функции — а за год до смерти у него обнаружили рак.

Николай Петрович Караченцов родился 27 октября 1944 года в семье художника-графика журнала «Огонёк» Петра Яковлевича Караченцова и балетмейстера-постановщика Янины Евгеньевны Брунак. В 1967-м с отличием окончил Школу-студию МХАТ и поступил в «Ленком». На счету актёра более 100 ролей. Самый известный спектакль с его участием — «Юнона и Авось». За 40 лет своей актёрской и музыкальной деятельности артист исполнил более 200 песен.

26 октября в московской больнице умер Николай Караченцов. Артисту, прославившемуся ролями в таких фильмах, как «Человек с бульвара Капуцинов», «Старший сын» и «Собака на сене», было 73 года.

Он был не только актёром, но и певцом — «Антология песен Николая Караченцова» едва поместилась на 12 дисках, да и в картинах он постоянно пел: например, знаменитую «Суть джентльмена» в «Тресте, который лопнул». Он был в прямом смысле

ДЖАСТИН БИБЕР ТАЙНО ЖЕНИЛСЯ



24-летняя поп-звезда Джастин Бибер и его девушка, 21-летняя модель Хейли Болдуин, тайно поженились. Об этом 18 октября очевидец рассказал интернет-изданию Daily Mail.


Днем ранее пара была замечена в церкви в Беверли-Хиллз. Когда они выходили из здания, к ним подошла фанатка, которая сказала: «Не хочу вас поздравлять, но ответьте, вы женаты?» И оба ответили «да». Бибер назвал девушку ангелом, а также рассказал поклоннице, что у них бывают и взлеты, и падения, как и у

любой пары.

Позже в сети появились фотографии, как пара подбирает себе новый дом и как вечером приезжает в церковь. Однако официальных заявлений Бибер и Болдуин пока не делали.

Джастин Бибер начал свою карьеру в 2008 году, он выпустил четыре альбома и провел несколько мировых туров. До этого он встречался с актрисой и певицей Селеной Гомес. Модель Хейли Болдуин — американская топ-модель и телеведущая, младшая дочь актёра Стивена Болдуина.

Ваш любимый сканворд

 <p>... Милявская</p>			За- движка	Среда радио- волн				60 ми- нут					
			Отелло		Эле- мент пере- плета		Партия в пьесе		Повто- ряе- мость		Артист мас- совки		
							Нежн. внима- ние						
			Интел- лект	Ми- ни,... макси		Крайн. напря- жение		Узорча- тая ткань		Водя- ной газ			
Мясное блюдо		Дух из лампы	Жанр прозы					"...царя Соло- мона"					
Тост								Песня "Любэ"					
			Проезд в горо- де		Звук метал- ла	Орудие обмо- лота		Месяц					
Родст- венник	Остат- ки ко- стра		Прае- тец					Видео- ролик					
Стяг						Ново- год- няя...							
					Соля- ной рас- твор	Несо- гласие	Укр. та- нец	Проры- тое русло					
Агент 007		Проф. наре- чие					Вскрик						
					Дорож- ка								
Краска для во- лос	Ветри- ло		"Не имей... руб- лей"				Шум голосов	Стужа					
					Острая верши- на								
Форма для от- лива	Ядро с элек- трона- ми			Не- боль- шой ров	Руин. ящери- ца							Снимок	
Звание, чин					"...-ал- маз (разг.)	Зажим для во- лос	Охота на рыб	Печатн. изда- ние		Высота звука			
Мазь для обуви					Хозяин ковчега				52 не- дели				
Ночная птица	Спаси- тель зайцев					Повоз- ки с грузом		Вид произ- вед.					

— Твоя мама такая веселая! Все время улыбается!

— Да это ей зубной протез не того размера вставили!

●

Новый русский вернулся из Франции. Жена его спрашивает:

— Ну давай, рассказывай, что в Париже видел?

— Да ничего интересного... А, вспомнил. Помнишь, у Васьки на кухне "Джоконда" висела? Так теперь она в Лувре висит.

За гранью

Услышали вслед проклятие...

Вы кого-то задели в общественном транспорте, и незнакомый человек «окатил» вас негативной разрушающей энергетикой. Или, например, по телефону собеседник выпалил короткий посыл и отчаянно бросил трубку. Что делать в таких ситуациях?

• Если вас прокляли незнакомые люди, придя домой, достаньте любую икону (можете купить ее в ближайшем храме) и произнесите перед ней слова: «Проклятье незнакомцев снимаю, чужое назад отправляю. Господи, помилуй, очисти меня. Аминь» и трижды перекреститесь.

• Если вас проклял на улице знакомый человек, можете тут же вернуть ему негативный посыл: «Забери свое проклятие обратно, зло, возвратись твоекратно. Аминь». Произнесите эти слова про себя, чтобы никто их не расслышал. Можете прошептать их 7 раз подряд, когда вернетесь домой.

• Если прокляли по телефону, бросив трубку, отправьте обратно злобу: «Как слова твои ядовито со-

рвались, до меня они не добрались. Аминь».

• Вас прокляли на смерть? Не медлите и сходите в храм. Подайте заказную записку со своим именем о здравии. Поставьте по одной свечке у иконы Николая Чудотворца и Иисуса Христа. Перед Спасителем произнесите короткую молитву: «Господи, избавь меня от проклятия злого да от страдания греховного. Аминь». И трижды перекреститесь.

• Если прокляли родители, не возвращайте им ничего. Сходите в церковь и впишите их в записку о здравии. Поставьте одну свечку у иконы Господа Бога и своими словами попросите, чтобы он отпустил грехи и простил их. В церковь можно сходить несколько раз.

Люди и звери

Зачем вам черный кот?

Из-за предубеждений среди всех кошек больше всего от жестокого обращения страдают черные. К тому же, их гораздо реже берут домой. Что поможет решиться взять черного кота?

• Ваш кот никогда не потеряется зимой - вы всегда сможете найти его на снегу.

• Черные кошки никогда не выглядят толстыми, поэтому не бойтесь закормить их.

• Шерсть черных кошек будет не так заметна на вашей одежде.

• Черные кошки не только подходят к любому интерьеру, но и отлично дополняют его.

• Когда у вас дома живет черная кошка, удача всегда будет на вашей стороне.

• Черные кошки - как красивый драгоценный камень, прекрасное украшение для дома.

• Черным кошкам все равно, какой у вас цвет кожи.



• Любовь не различает цветов.
• И самое главное: они - те, кого приютят в последнюю очередь.

Что, поехали? Нет, полетели!

Летающие автомобили - уже не фантастика. Их создали в Герма-



нии. Автомобиль способен передвигаться не только по дороге, но и по воздуху. Оснащен десятком электрических моторов и пропеллеров. Заряд аккумулятора позволяет работать 20 минут. Высота полета пока 3 метра, скорость - 30 километров в час. Но изобретатели уверены, что в недалеком будущем машина сможет разогнаться до 160 километров в час. По сути, это большой квадрокоптер. Разница лишь в том, что пилот находится не на земле, а в самой машине.

О жемчуге

Жемчугу всегда приписывали мистические свойства и относились к нему с опаской. А вот в Индии это один из самых почитаемых камней.



• Индийские мудрецы-провидцы считают, что жемчуг состоит из важнейших элементов - воды, земли и воздуха, поэтому обладает успокаивающим и охлаждающим действиями. Жемчуг повышает жизненный тонус и придает сил.

• В древности считалось, что жемчуг излечивает от глазных болезней, укрепляет зубы если подержать его во рту, улучшает состав крови и помогает успокоить сердечную боль. Беременным женщинам дарили украшения из жемчуга, чтобы они помог успешно выносить плод. Богатые вельможи пили вино из перламутровых чаш, а в бокал с напитком обязательно опускали жемчужину. Считалось, что это спасет от яда.

• В Европе будущих супругов принято связывать жемчужной нитью, чтобы брак был крепким и счастливым. В старину жених до свадьбы дарил возлюбленной жемчуг. В те времена он был символом невинности, чистоты и неотъемлемой частью украшения на торжественном кокошнике.

• По народным поверьям, жемчуг может еще больше подавить слабую характерную личность. И лишь сильный духом человек выдерживает энергетика камня. Перламутровые бусины не уживаются с рассеянными или озлобленными на весь мир людьми. Творческие натуры и любители повалиться на солнце под действием жемчужин становятся еще расслабленнее.

• Так как камень символизирует прочные семейные узы, то для любителей сходить налево такие приключения могут закончиться не очень хорошо. Считается, что жемчуг не позволит обладателю даже взглянуть в другую сторону, ведь его энергетика направлена на укрепление любовных взаимоотношений. А вот людей высокомерных и тщеславных природный камень отрезвляет.

• Почему же жемчуг считается в народе несчастливый камень? Скорее всего, это связано с его недолговечностью. Живет этот камень только 150 лет, а через 50-70 лет начинает постепенно высыхать. Бытует мнение, что жемчуг символизирует слезы. И все потому, что в момент зарождения бусинки страдало и погибло живое существо.

Чего только ночью не привидится!

Проснулся я как-то ночью - очень уж пить захотелось. Рядом жена посапывала. В темноте прощаркал на кухню. Нащупал выключатель, щелкнул по нему и онемел! На табуретке сидел мужичок с белой бородой, болтал ногами и хихикал себе под нос. Посмотрел на меня, жмурясь от яркого света, с трудом сполз с табуретки. Я как вкопанный стоял у двери и пытался прийти в себя. А мужичок боком протиснулся мимо в прихожую. Ростом он был чуть выше моих колен, но видно, что старый. Я пришел в себя, выглянул за дверь - никого! Попил водички и подумал: «Чего только ночью не привидится!» А утром все гадал, было или не было?

Антон.

Как это объяснить – мистикой или роком?

Хочу рассказать про случай из своего детства. Перед школой я всегда подходила к своей любимой кошке, чтобы погладить ее. В тот день все было как обычно, но когда коснулась рукой Пантеры, на душе стало беспокойно и плохо. Я была ребенком, да и до звонка на урок оставалось всего ничего, поэтому даже не задумалась об этом. После уроков мы с подружкой шли домой и о чем-то весело болтали. Были так увлечены, что не заметили страшного - на меня ехала машина. Я дернулась и упала на спину. Благо на спине был рюкзак, и я ничего не сломала. Домой пришла в хорошем настроении - ведь все обошлось. И тут папа рассказал, что Пантера умерла. Просто внезапно упала... и все. И именно в то самое время, когда меня сбила машина. Как это объяснить - мистикой, роком? Думаю, что просто она любила меня больше жизни, как умеют любить только животные.

Е. С.

Кто же такой дом купит?

Мы с мужем живем вместе с его родителями в двухкомнатной квартире. Свекровь у меня классическая - постоянно учит жизни, отпускает ехидные комментарии по делу и без, обожает своего единственного сынулю и считает, что ему не повезло с женой.

В общем, обстановка в доме напряженная. Вот мы с мужем и придумали уехать отдохнуть на выходные за город. Своей дачи у нас нет, а вот у тетки моего мужа Дениса, Наташи, в деревне простаивал домик. Вот только согласилась она не сразу, мол, в доме холодно, печка дымит, воды нет... Денис даже обиделся: за что тетка так с ним? Потом все-таки разрешила. Счастливые, мы закупили продуктов, сели в машину и укатили.

В деревне было тихо, безлюдно, романтично. Домик старый, но вполне пригодный для жилья. Печка, кстати, не дымилась. Мы пожарили шашлыки, накрыли стол, достали бутылочку вина...

Спать легли поздно, и как-то стало не по себе. Стояла непривычная после города тишина. Я уже задремала, как вдруг услышала шорох. Подумала, что мыши, но тут же скрипнули половицы. По ним кто-то шагнул, и послышалось тихое бормотанье. Тут я не на шутку испугалась! Вцепилась в мужа - тот аж подскочил спросонья. Включили свет - никого. Погасили, лежим напряженные. Прошло минут пять, и вдруг снова послышался шорох, будто кто-то идет вдоль стены и ведет по ней рукой. Потом услышали бормотанье - сначала тихое, не разобрать, но постепенно оно становилось все громче и отчетливее: «Ногти? Ногти, ногти, ногти... Ногти! Но-о-о-гги! Ногти!» Голос вроде женский. Муж зажег свет - опять никого. Мы вылезли из кровати, обшарили весь дом, убедились, что дверь закрыта изнутри. Оставаться там дольше не рискнули и без разговоров начали собирать вещи. До утра просидели в машине, чтобы среди ночи не возвращаться домой. Когда вернулись, Денис рассказал тетке, какая у нее в доме чертовщина творится. А та нисколько не удивилась, толь-



Чтобы защитить дом от злых, нечестных людей, повесьте у порога мешочек с сушеным чертополохом. Время от времени заменяйте траву новой.

ко проворчала, мол, она же говорила, что не стоит туда ехать. И рассказала такую историю.

Много лет назад она приезжала в деревню вместе с сестрой своего покойного мужа. Жили они там все лето и часть весны и осени. В баньке парились, на грядках трудились... Но в какой-то момент тетка стала замечать, что золовка ее как-то странно себя ведет. Отказывалась выходить из дома, от людей шарахалась, рассказывала, что все хотят ее со свету сжить. Днем все больше молчала и пристально смотрела в окно. Ночами бродила по дому, разговаривала сама с собой, бормотала какую-то бессмыслицу. Тетя Наташа стала уговаривать ее уехать, но та ни в какую не соглашалась. Тетка позвонила родственникам, те приехали и кое-как, практически силком, увезли золовку. Она билась в истерике, голосила на всю деревню, вырывалась и кричала, что никуда не уйдет из этого дома. После этого положили ее в больницу, лечили, но все напрасно. Стала чахнуть, пожила недолго и умерла... Тетя Наташа решила продать тот дом, так как находиться в нем было жутко. Вот только кто ж его купит, если все рассказать? А не сказать стыдно...

Марина.



Самая старая на Земле

Даже в самый жаркий день бабушка Коку мерзнет. Внуки и летом включают обогреватель. Но семья не жалуется, ведь их бабушка - самая старая на планете.

Родилась Коку Истамбулова в 1889 году в чеченском селе. Жили бедно, впроголодь. За водой ходили по несколько километров по горам в одних сырмятных башмаках. Те размокали от росы, ноги мерзли...

Коку пережила две войны, после которых семью депортировали в Казахстан. Там она вышла замуж. Родились дети. Потом с семьей вернулась на родину, пережила две чеченские войны. В чем же секрет ее долголетия? Коку никогда не любила и не ела мяса, зато кисломолочные продукты и сыр ест всю жизнь. Жалеет она только о том, что старые времена вспомнить не с кем...

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ДУМАТЬ



Каждый ребенок от природы исследователь. Но, к сожалению, зачастую взрослые эту способность не развивают, а гасят...

Современная система дошкольного и школьного образования несовершенна. Она рассматривает ребенка не как творческую личность со своей точкой зрения, а как контейнер, в который нужно положить определенное количество знаний.

МЕХАНИЗМ И ВИНТИКИ

В традиционной школе учитель-авторитет выдает детям готовую информацию, которую те должны не осмыслить, проверить, подвергнуть сомнению, а всего лишь доверчиво зазубрить. Иными словами, принять на веру. В этом плане отечественная педагогика отстала от реальности на много десятилетий. Ведь если раньше системе нужен был всего лишь винтик, который будет жить, как ему скажут, то сейчас государство нуждается в творческих, нешаблонно мыслящих, выходящих за рамки стандартов специалистов-новаторов в самых разных областях. Конечно, изменить систему образования нам не под силу, но каждый родитель в рамках домашнего развития может научить своего ребенка думать, причем с пеленок. Для этого не нужен особый багаж знаний или много времени.

МЕНЯЕМ ПОДХОД

Сегодня популярны методики развивающего обучения, в которых главным является создание малышу условий для решения самых разных задач. Например, у ребенка закатился под диван мячик. В доме суета: мама старается достать его рукой, папа пытается отодвинуть мебель, бабушка бежит за шваброй. Все это учит малыша не думать, как решить задачку, а сидеть и ждать, когда за тебя все сделают другие. Как поступить пра-

вильно? Начать рассуждать вместе с малышом: «Попробуй достать сам. Не получается? А почему? Видишь, расстояние от пола до дивана маленькое, а мячик закатился. Значит, нужно использовать какое-то приспособление. Какое? Правильно, узкое и длинное - бабушкина швабра вполне подойдет. Ура, ты справился!»

Мамочки очень любят все делать за ребенка - одевать его, завязывать шнурки, помогать спускаться с лестницы, кричать: «Не тронь! Не лезь! Не ходи!» При этом редко объясняют, почему. А нужно самыми простыми, бытовыми примерами учить малыша думать, самому находить ответ, решать задачку, а если очевидного решения нет - придумать его.

Иногда стимулом к развитию могут стать неожиданные вопросы взрослого. Почему идет пар от кас-



Занятия с мамой порой бывают более эффективными, чем с любым репетитором

триоли? Почему на небе появляются облака? Почему не бывает квадратных рыб? Что покатится быстрее - мячик или кубик? Если ребенок сам засыпает вас вопросами, не спешите отвечать сразу. Первой вашей реакцией должен быть вопрос: «А сам-то как думаешь?» Даже если малыш пожимает плечами, боится ошибиться, не умеет выразить свою мысль словами, просто порассуждайте вместе с ним.

Самое простое - сделать все за ребенка, дать готовый ответ - быстрее отстанет. А вы попробуйте научить ребенка думать! Это сложно, но может быть самым ценным, что вы передадите своему чаду.

ИГРУШКИ И КНИЖКИ

Не покупайте ребенку простых игрушек - говорящих кукол, паровозиков на батарейках, кнопочных поющих телефонов и т.д. С ними можно выполнять только одно простое повторяющееся действие - нажимать на кнопку. Приобретите простые, на первый взгляд, игрушки, с которыми можно производить много самых разных действий. Например, кубики, конструктор, деревянная железная дорога, микроскоп. Творчество, новые открытия, включение мелкой моторики не только подарят радость, но и разовьют интеллект.

Отличным тренажером для развития мозга являются книги. Не нужно с пеленок читать малышу статьи из энциклопедий - этим вы лишь отобьете у него тягу к знаниям. Принцип должен быть таким: ребенок задал вопрос, как работает сердце, - значит, пора взять в библиотеке детскую анатомию в картинках. Спросил, где находится Северный полюс? Вы открываете вместе с ним карту. Инициатива должна идти от ребенка, а не «сверху».

Читать с малышами можно и нужно! Чем раньше, тем лучше. Это должны быть книжки по возрасту с красивыми иллюстрациями. Обсуждайте прочитанное, задавайте вопросы. «Зайку бросила хозяйка... Как думаешь, почему она так поступила? Что чувствовал зайка? А как бы ты сделал, если бы был хозяином зайки?» Одно маленькое четверостишие может увести малыша в огромный мир знаний, сформировать эмоциональный интеллект - умение ставить себя на место другого, понимать чужие эмоции. Психологи утверждают, что способность сопереживать - показатель зрелой личности. Кроме того, эти навыки полезны и для того, чтобы научиться разбираться со своими чувствами, анализировать и понимать их. Это умение пригодится малышу в будущем.

Свекровь считает меня плохой матерью

Милая «Подруга»! У меня сложные отношения со свекровью. Больше всего неприятно то, что она считает меня плохой матерью. По ее мнению, я совсем не занимаюсь ребенком, не так его воспитываю и вообще недостаточно люблю. Но это неправда!

Марина Долгополова.

ПОДРУГА: Сложными отношениями между свекровью и невесткой сейчас никого не удивишь. Со своей стороны делайте все возможное, чтобы нейтрализовать негатив. Ну, а если это не помогает, просто скажите себе: «По крайней мере, я попыталась».

Запомните раз и навсегда: это ваш ребенок, и вы для него - лучшая мама. Никто не имеет права вешать на вас какие-либо иные ярлыки. В разговорах со свекровью на эту тему на вас должна быть непроницаемая броня. Конечно, для начала стоит попытаться донести свою точку зрения или хотя бы объяснить, почему свекровь не права. Но, если вы видите, что это не работает и человек вас не слышит, не трайте собственные нервы. Отражайте ее нападения с помощью улыбки и вежливого молчания.

Интересный вопрос

КАК РАБОТАЕТ МОЗГ ВЛЮБЛЕННЫХ?

Если заглянуть в организм влюбленного человека, можно заметить много интересного. Например, внутри однозначно будет ядерная смесь самых разных гормонов. Основные из них - окситоцин и вазопрессин. Выплескиваясь в кровь, они создают ощущение эйфории. Другой же гормон - серотонин - отвечает за привязанность. Благодаря ему мы скучаем по партнеру.

Интересно во время влюбленности работают и некоторые отделы мозга. Например, области, отвечающие за удовольствие и наслаждение, активизируются, если человек видит объект своей любви. Также было замечено, что у влюбленных людей снижена активность той части мозга, которая отвечает за контроль. А все потому, что под воздействием чувств люди его просто теряют.



Я замужем, но люблю другого...

Милая «Подруга»! Я, будучи замужней, влюбилась в другого мужчину. Уже готова была признаться во всем супругу и подать на развод, но подруги отговорили. Твердят, что нужно подождать, пока утихнут страсти. Кто прав?

Илона М.

ПОДРУГА: Ваши подруги отчасти правы: никогда нельзя принимать решение сгоряча. Тем более, когда речь идет о браке и чувствах другого человека. Влюбленность может оказаться мимолетной. Дайте себе время. Попробуйте несколько недель не контактировать с тайным возлюбленным и определить, что происходит с вашими чувствами. На свежую голову подумайте о том, какие перспективы у нового союза. Сейчас у вас крепкая семья, настоящий оплот в жизни. А что будет, если вы это потеряете?

Если пройдет значительное количество времени - до полугода, и вы все так же будете уверены в своем решении, тогда дело за вами. В этом случае не слушайте подруг: это только ваша жизнь, и вам в ней делать выбор. Расскажите обо всем мужу, не живите во лжи. Постарайтесь разойтись тихо-мирно. Увы, но ситуация, когда замужняя женщина влюбляется в другого мужчину, не так редка. Жить с не любимым человеком - тяжелая доля, ни один человек этого не заслуживает.

Обидно за своего сына!

Милая «Подруга»! У моего супруга есть дочь от первого брака, а у меня - сынок. Живем вроде неплохо, но я все время замечаю, что по отношению к моему ребенку муж менее ласков, меньше о нем заботится, не покупает игрушек. А мне обидно...

Ольга К.

ПОДРУГА: Выходя замуж за человека, у которого уже есть ребенок, вы должны были понимать: этот малыш для него - лучший. Так же, как ваш отпрыск - лучший для вас. Такова природа.

Единственное, что вы можете - сделать общение между всеми домочадцами максимально комфортным и непринужденным. Организовывайте совместный отдых, досуг, отпуск, выезды на природу. Дома по вечерам садитесь играть в настольные игры - они объединяют, рассказывайте друг другу истории из жизни, чтобы лучше узнать

каждого домочадца. Будьте сами вежливы, ласковы и добры по отношению к дочери мужа. Поверьте, он так же исподтишка за вами наблюдает, и от его глаз не уйдет ваше материнское участие в жизни его ребенка. Постарайтесь даже в разговорах не разделять семью на «я с сыном» и «он с дочкой».

В целом, на привыкание к новой семье может уйти от года до нескольких лет. Будьте терпеливы. А если увидите, что супруг сделал что-то приятное вашему сыну - подарил игрушку, сказал доброе слово, - обязательно отметьте это.

Лунный календарь на ноябрь

	<p>7 СР          </p> <p>06:52 – начало лунного дня; 19:03 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Следует подвести итоги прошедшего лунного месяца, отдать долги, завершить дела. Полезны поход в музей, прогулка по парку – в общем, небольшие удовольствия для души.</p>	<p>14 СР          </p> <p>13:44 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Любые дела принесут удовольствие, и их результат благоприятным образом скажется на вашей репутации. Будьте восприимчивы к новым идеям.</p>	<p>21 СР          </p> <p>15:59 – начало 15-го лунного дня</p> <p>День подходит для интеллектуальных занятий и деловых встреч. Некоторые карьерные амбиции реализуются. Питание должно быть легким, откажитесь от острых блюд.</p>	<p>28 СР          </p> <p>21:49 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Избегайте пассивности и одиночества. Привлекутся бурная деятельность и общение. День подходит для занятий спортом, соревнований, в том числе интеллектуальных.</p>	<p>1 ЧТ          </p> <p>23-й лунный день</p> <p>Новые дела затруднены																												
– лучше доведите до конца уже начатые. В партнерских отношениях вероятно появление сложностей на почве ревности или несбывшихся ожиданий.</p> | <p>8 ЧТ          </p> <p>08:11 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Утром займитесь уже намеченными делами, приведите их в порядок. Днем есть риск допустить ошибку, запутаться или ввязаться в авантюру. Ищите выходы из всех ситуаций.</p> | <p>15 ЧТ          </p> <p>14:10 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Лунный день подходит для освобождения от грехов, покаяния и способствует очищению. Просите прощения и сами прощайте людей за обиды, которые они вам причинили.</p> | <p>22 ЧТ          </p> <p>16:21 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Не принимайте важных решений, чтобы не ломать дров из-за невнимательности или неверной информации. Благоприятный день для свиданий. Визуализируйте желания!</p> | <p>29 ЧТ          </p> <p>23:12 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Будьте гостеприимны: к вам спешат с визитом. Есть шанс продемонстрировать свои кулинарные способности, но избегайте перекармливания, соблюдайте умеренность в еде и питье.</p> | <p>2 ПТ          </p> <p>00:02 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Нежелательно находиться в одиночестве. Удачный день, чтобы завести
новые знакомства. Хорошо быть на воздухе, заниматься физическими тренировками.</p> | <p>9 ПТ          </p> <p>09:25 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для любых операций с деньгами. Вложения окажутся удачными. Поход по магазинам принесет удовольствие. Постарайтесь избежать излишней привязанности к вещам.</p> | <p>16 ПТ          </p> <p>14:32 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Сегодня легко выпустить эмоции из-под контроля. Как следствие – негативная реакция на события, что рискует привести к конфликтам. В любой ситуации сохраняйте лицо.</p> | <p>23 ПТ          </p> <p>16:49 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Избегайте резких движений и излишней суетливости. Желательны равновесие и умеренность во всем. Полезно любое сотрудничество с природой – например, прогулки по парку.</p> | <p>30 ПТ          </p> <p>23-й лунный день</p> <p>Сегодня вам не хватает удачи-везенья. Можно взяться за много дел сразу и ни одного не довести до конца. Ограничьте рабочую активность. Посвятите день дружеским встречам.</p> | <p>3 СБ          </p> <p>01:26 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Самое важное – не торопитесь, только тогда вам будет сопутствовать успех. Избегайте шумных компаний – лучше побудьте в
одиночестве, сосредоточьтесь на своих идеях и мечтах.</p> | <p>10 СБ          </p> <p>10:35 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Время претворения в жизнь намеченных планов. Энергичный потенциал высок. Пасивность может развить минимальность и подозрительность. Полезны баня и сауна.</p> | <p>17 СБ          </p> <p>14:51 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Энергичный день. Активную деятельность лучше начать после полудня и завершить к вечеру. Это же время удачно для личной инициативы, общения, консультации, учебы.</p> | <p>24 СБ          </p> <p>17:25 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Если вы будете руководствоваться голосом разума, день принесет успех во всех начинаниях. Вечер подходит для похода по магазинам, оздоровительных и омолаживающих процедур.</p> |  | <p>4 ВС          </p> <p>02:49 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Не стоит проявлять повышенную активность. День подходит для овладения каким-либо ремеслом или уборки в доме. Инициатива очень остра – принимая решения, полагайтесь на интуицию.</p> | <p>11 ВС          </p>
<p>11:37 – начало 5-го лунного дня</p> <p>В начале дня отвлекут непредвиденные дела. Внезапно может выясниться, что-то ошеломляющее. Вечер будет напряженным, энергии придется отдать делу, но не без пользы.</p> | <p>18 ВС          </p> <p>15:08 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Не проявляйте самоуверенность и эгоизм, иначе рискуете потерять доверие и уважение окружающих. Желательно разноразрядить день впечатлениями и приятными встречами.</p> | <p>25 ВС          </p> <p>18:13 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Утро чревато появлением проблем вквартале на пустом месте. Вероятно ухудшение взаимоотношений с начальством. Вторая половина дня пройдет спокойно, без неожиданностей.</p> | <p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none">  Благоприятные дни  Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни  Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела | <p>5 ПН          </p> <p>04:11 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Опасайтесь обличительной ответственности и мнительности. Деловые начинания лучше перенести на другой день. Будьте избирательны в общении.</p> | <p>12 ПН          </p> <p>12:28 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Придется усилено трудиться сверх нормы. Сложившаяся ситуация окажется угнетающей и напряженной. Вечер проведите дома, позвольте себе полноценно отдохнуть, выспитесь.</p> | <p>19 ПН     

    </p> <p>15:24 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Опасный день, когда иллюзии и неадекватность восприятия происходящего проявляются особенно сильно. Не углубляйтесь в вопросы морали и нравственности.</p> | <p>26 ПН          </p> <p>19:15 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Прежде чем совершить какой-то поступок, хорошо подумайте, никому не верьте на слово, пока не убедитесь сами. Велика вероятность того, что вас попытаются ввести в заблуждение.</p> | <p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none">  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна | <p>6 ВТ          </p> <p>05:32 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Существует вероятность интуитивного прозрения. Сны сбываются и могут помочь открыть подлинную суть вещей. Опасайтесь чрезмерных физических нагрузок и берите ступни.</p> | <p>13 ВТ          </p> <p>13:10 – начало 7-го лунного дня</p> <p>День компромиссов. Сейчас мы легко идем на уступки и соглашаемся с мнением большинства. Если в этом переутут палку, можно лишиться уважения и быть использованными.</p> | <p>20 ВТ          </p> <p>15:41 – начало 14-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня уделяйте внимание родственникам, заведите старые дела. Любые вопросы лучше решать сообща. Вечером побалуйте себя любимым блюдом или съездите в гости.</p> | <p>27 ВТ  

       </p> <p>20:29 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Не сидите сложа руки и не стесняйтесь просить о помощи, если это необходимо, – вам не откажут. Сегодня вам по плечу любое дело. Хороший день для смены сферы занятий и учебы.</p> |
|---|---|--|---|---|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|---|---|---|--|---|--|--|---|--|--|

При любом удобном случае вы ругаетесь с домочадцами? Или же, наоборот, делаете вид, что ничего не происходит и вас ничем нельзя вывести из себя? И тот, и другой вариант не идеален. Чтобы узнать, к какой категории относитесь вы, а также что с этим делать, пройдите тест.

1. Часто ли вы бываете зачинщиком семейных конфликтов?

А. Всячески стараюсь их избежать.

Б. Увы, да, признаюсь... Порой просто не могу себя сдерживать.

В. Зачинщиком не бываю, но если конфликт начинается, не стараюсь его погасить.

2. Что вы можете позволить себе во время ссоры?

А. Ничего особенного. Я не кричу, не ругаюсь. Бывает сложно, но я стараюсь.

Б. Могу и закричать, и обругать. Порой и до рукоприкладства доходило...

В. Могу повыситься голос, но только если меня очень сильно вывести из себя.

3. Представьте, что вы всей семьей затеяли ремонт в квартире. Выдержали бы вы это испытание?

А. Мне пришлось бы сглаживать углы, но, в целом, все закончилось бы хорошо.

Б. Упаси Боже! Мы бы все переругались в пух и прах!

В. Ремонт мы, конечно, закончили бы, но потом долго припоминали друг другу все наболевшее.

4. Один из родственников не пригласил вас на свой день рождения. Ваша реакция?

А. Будет обидно, но вида не покажу.

Б. Позвоню ему и спрошу, поче-



ВЫ УМЕЕТЕ ПРОЦАТЬ?

Конфликты бывают в каждой семье. Другой вопрос как они решаются? Выход из ссоры может многое рассказать о семейных отношениях.

му он так поступил.

В. Не пригласил - ну и ладно.

5. Идете ли вы первой на примирение?

А. Да, всегда! Уверена, что так должен поступать каждый, кто дорожит отношениями.

Б. Мне это сложно сделать. Жду первого шага от другого человека.

В. Только, если мне это примирение нужно и выгодно.

6. Есть ли у вас семейные традиции? Например, собираться вместе за ужином?

А. Да, и я всячески стараюсь их

поддерживать. Это так важно для отношений!

Б. К сожалению, их нет. Мы все слишком заняты люди.

В. Есть, но соблюдают их они лишь время от времени.

7. Часто ли в вашей семье случаются ссоры по поводу быта?

А. Нет, я просто беру все обязанности на себя.

Б. Частенько, потому, что никто ничего не хочет делать! Я одна вкалываю как лошадь.

В. Редко, но если я пришла домой в плохом настроении, а там бедлам, - держитесь!

Подводим итоги

Большинство А

Вы - миротворец. Кот Леопольд с его призывом «Давайте жить дружно» очень вам близок. Вы не любите ссор, конфликтов, неурядиц. Предпочитаете, чтобы в вашей семье и близком окружении все было тихо мирно. Поругаться с вами довольно сложно. Даже если это происходит, вы тут же миритесь, причем первой. Подобный миротворческий стиль поведения привлекает людей: они ценят ваше миролюбие. Однако подобный взгляд на вещи может однажды сыграть с вами злую шутку. Например, если нужно будет решить важный вопрос, вы скорее отступите, нежели начнете спорить и отстаивать свою точку зрения.

Большинство Б

Вы - зачинщик. Не дай бог вы придете домой с работы уставшая, а в раковине будет одиноко лежать грязная вилка. Как же не повезет тому бедолаге, кто ее там оставил! Для вас любая мелочь может стать поводом для ссоры. Жизнь с вами - как в кратере вул-

кана, из которого вот-вот польется лава. Вашим домашним трудно с вами. Они хотят мира и покоя, а тут вы, готовая придрасться к любому поступку. Сбавьте обороты, если не хотите испортить отношения с близкими людьми. Чаще хвалите близких, поощряйте их - и однажды вы заметите, что и ругаться-то не из-за чего!

Большинство В

Вы - безучастный. Вымыт пол или нет, поглажена одежда или ее словно корова пожевала - вас трудно вывести из состояния равновесия. Ругаться вы не любите и делаете это нечасто. Как правило, выступаете пассивным участником ссоры, когда кто-то другой предъявляет претензии, а вы молча слушаете. Однако, несмотря на все это, вывести вас из себя в ходе ссоры можно. И тогда тушите свечи, господа! Попробуйте не игнорировать конфликты, а вступать в них, но правильно. Научитесь отстаивать свою точку зрения мягко, но доступно - чтобы каждый понял, что она у вас есть.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-44)

— Это отвратительно! — прошептала Мередит с широко раскрытыми, удивленными глазами.

— Вот что я пережил!

Он снова встал перед ней; голос слегка смягчился:

— И поскольку настал час исповеди, сейчас твоя очередь.

— Ты о чем? — выдохнула Мередит, не в силах поверить сказанному и все же наполовину убежденная в том, что он говорит правду...

— Вспомни, что было с тобой, когда я сказал, что между нами что-то существует!

— Между нами ничего нет!

— Ты не находишь странным, что никто из нас не вступил во второй брак за все это время?

— Нет.

— А когда там, на ферме, ты просила о перемирии, ничего не чувствовала ко мне?

— Нет, — повторила Мередит, со слезами и прекрасно понимая это.

— Или в моем офисе, — неумолимо продолжал он сыпать вопросами, словно инквизитор, — когда я просил тебя о перемирии?

— Я ничего не испытывала ни тогда, ни сейчас... кроме... кроме дружеских чувств, — дрожащим голосом возразила она.

— И ты влюблена в Рейнолдса?

— Да!

— Тогда какого черта ты делала со мной в постели в прошлый уик-энд?

Мередит прерывисто вздохнула:

— Сама не знаю, как это... случилось. Мы, просто пытались утешить друг друга, вот и все. Это было... довольно приятно, но не больше!

— Не лги мне! Мы не могли насытиться друг другом, и ты не хуже меня это понимаешь!

Но Мередит упрямо, стоически продолжала молчать, и Мэтт надавил еще сильнее:

— И ты не испытывала абсолютно никакого желания снова стать моей?

— Совершенно никакого!

— И готова дать мне пять минут, чтобы доказать, как ты не права?

— Ни за что! — вскинулась Мередит.

РАЙ

— И ты искренне считаешь меня настолько наивным, — уже спокойнее продолжал он, — и неспособным понять, что в тот день ты хотела меня так же сильно, как я тебя?

— Уверена, что ты достаточно опытен, чтобы определить чувства женщины с точностью до каждого вдоха! — прошипела Мередит, слишком разъяренная, чтобы понять всю глубину своего признания. — Но, рискуя ранить твою проклятую самоуверенность, могу сказать, что я испытывала в тот день! Я всегда чувствую себя в постели с тобой наивной, неуклюжей и неповоротливой!

У Мэтта был такой вид, словно небеса разверзлись и грозят обрушиться.

— Что?!

— Ты слышал меня, — бросила Мередит, но ее радость при виде потрясенного лица Мэтта длилась недолго, поскольку, вместо того чтобы выйти из себя, Мэтт схватился за каминную доску и разразился смехом. Он хохотал, пока Мередит не разозлилась настолько, что попыталась уйти, и тогда Мэтт немедленно стал серьезным.

— Прости, — покаянно пробормотал он со странным нежным блеском в глазах. Подняв руку, он слегка коснулся гладкой щеки Мередит, удивленный и эгоистично обрадованный тем, что в ее жизни, очевидно, было не много мужчин, иначе она знала бы, что может простым прикосновением превратить его тело в пылающий костер.

— Господи, как ты прекрасна! — прошептал он. — И душой и телом.

Он наклонил голову, пытается поцеловать ее, но Мередит отвернулась, и губы Мэтта коснулись мочки уха.

— Если ты ответишь на поцелуй, — хрипловато прошептал он, проводя губами по виску, — вместо пяти миллионов получишь шесть. Если проведешь со мной ночь, — продолжал Мэтт, опьяненный запахом ея духов и мягкостью кожи, — я дам тебе весь мир. Но если переедешь в мой дом, — выдохнул он, прижимая губы к уголку ее рта, — я подарю тебе нечто большее.

Не в силах повернуть голову еще дальше, потому что мешала его рука, и не в состоянии вырваться, потому что он прижимал ее к себе, Мередит пыталась выразить словами презрение, которое чувствовала к этому человеку, и одновременно противостоять чувственным волнам, которые посылали по телу прикосновение его языка к розовой раковинке уха.

— И что же еще ты сумеешь мне подарить, если я перееду к тебе?

— Рай.

Подняв голову, Мэтт сжал ее подбородок большим и указательным пальцами и вынудил ее взглянуть ему в глаза.

— Я подарю тебе рай на золотом блюде, — мучительно-нежно шепнул он. — Все, что захочешь, все, что пожелаешь. В придачу со мной, конечно. Это комплексная сделка.

Мередит громко слотнула, загнипнотизированная пронизывающим взглядом этих серебристых глаз и глубоким

тембром низкого голоса.

— У нас будет семья, — продолжал Мэтт, описывая рай, который предлагал ей, и снова наклонил голову. — Будут дети... мне хотелось бы не меньше шести, — пошутил он, прижавшись губами к ее виску — Но соглашусь и на одного. И тебе сейчас решать не обязательно.

Мередит прерывисто вздохнула, и Мэтт понял, что на сегодня, пожалуй, зашел слишком далеко. Резко выпрямившись, он отступил.

— Подумай об этом, — предложил он, усмехнувшись.

Мередит, потрясенная и повергнутая в оцепенение, наблюдала, как он поворачивается и молча идет к двери. Она закрылась за ним, и Мередит, словно прикованная к одному месту, уставилась в пространство, пытаясь осознать все сказанное Мэттом. Слепо потянувшись к спинке кресла, она обошла кругом и рухнула в него, не понимая, чего ей больше хочется — плакать или смеяться? Он, конечно, лжет! Он, несомненно, просто безумец! Именно этим можно объяснить его неустанный стремление к дурацкой цели, которую Фаррел, очевидно, поставил себе одиннадцать лет назад, — доказать, что он был достаточно хорош для дочери Филипа Бенкрофта. Мередит читала статьи о его схватках с конкурирующими компаниями и насильственных захватах, и во всех намекалось на его почти нечеловеческую целеустремленность.

Очевидно, сообразила Мередит с нервным, истерическим смехом, она последний объект захвата Мэтью Фаррела! Невозможно поверить, что он все эти годы думал о ней! Боже, да они никогда не признавались друг другу в любви даже на вершине страсти или после ее утоления.

Однако кое в чем она верила Мэтту: скорее всего он действительно вгонял себя в могилу, лишь бы доказать, что достоин ее и может стать миллионером! И тост, который он произнес в тот день, когда заработал первый свой миллион... Да, недаром Мэтт стал силой, с которой необходимо считаться!

Мередит пришло в голову, что, учитывая обстоятельства, она думает о Мэтте с какой-то необычайной нежностью и вынуждена невольно признать причину этого. Мэтт был прав — между ними всегда существовало что-то. С той первой ночи, когда она встретила его, у них вспыхнуло какое-то необъяснимое притяжение друг к другу, протянулась нить, быстро связавшая их тогда, в те далекие дни на ферме. Она чувствовала это, но каким потрясением было узнать, что и Мэтт испытывал то же самое. И теперь безумное притяжение снова пробивалось к жизни, начиная с того несчастного обеда, когда он подшучивал над ее нерешительностью. Оно снова расцвело зимним вечером на ферме, как только она вложила свою руку в его ладонь, прося о примирении, и росло с каждой минутой, пока они сидели в гостиной, разговаривая о делах. Их на самом деле многое свя-

звало. Они словно родились друзьями, и поэтому невозможно искренне ненавидеть Мэтта, что бы он ни сделал.

Раздраженно вздохнув, Мередит встала, выключила свет и направилась к спальне. Она уже стояла у постели, расстегивая блузку, когда в памяти снова всплыли слова, которые она так упорно старалась забыть, и пальцы застыли на пуговицах:

«Если проведешь со мной ночь, я дам тебе весь мир. Но если переедешь в мой дом, я подарю тебе рай на золотом блюде. Все, что захочешь, все, что пожелаешь. В придачу со мной, конечно. Это комплексная сделка».

Мередит словно зачарованная не шевелилась, и прошло немало времени, прежде чем она постаралась взять себя в руки и продолжила раздеваться. Этот человек совершенно неотразим. Неудивительно, что женщины падают в его объятия. Только воспоминание о его голосе, шепчущем ей на ухо все эти слова, заставляло руки трястись.

«Да уж, если бы Мэтт решил разлить свою сексапильность по бутылкам и продавать, — подумала она, невольно улыбаясь, — мог бы всю жизнь не работать и получать огромные деньги».

Ее улыбка поблекла, когда Мередит представила, скольким женщинам он предлагал рай, но тут же поняла, что, должно быть, кроме нее — ни одной. Даже бульварная пресса никогда не осмеливалась намекать, что в его доме живет какая-то женщина. И теперь, сообразив это, Мередит быстро успокоилась. Кроме того, она слишком устала от безумного эмоционального напряжения последних двух дней, чтобы удивиться этому.

Уже лежа в постели, Мередит подумала о Паркере. Она целый день надеялась, что он позвонит. Несмотря на то, что они расстались в гневе, она в глубине души знала, что никто из них не желает разрывать помолвку. Но теперь до нее дошло, что Паркер, возможно, ждал ее звонка. Завтра, решила Мередит, завтра она позвонит и снова попытается заставить его понять!

ГЛАВА 23

— Приветствую, Мэтт, — кивнул на следующее утро Джо, когда Мэтт скользнул на заднее сиденье лимузина, и добавил, смущенно глядя на газету, которую тот держал в руках:

— Все... все в порядке? Помирился с женой?

— Не совсем, — сухо ответил Мэтт и, не разворачивая «Чикаго трибюн», которую обычно читал в машине, вытянул ноги и стал смотреть в окно. На губах играла слабая улыбка, мысли снова вернулись к Мередит. Прошло несколько минут, прежде чем Мэтт заметил, что Джо не распугивает, как обычно, несчастных водителей, и, подняв удивленные глаза, заметил, что водитель наблюдает за ним в зеркальце заднего обзора.

— Что-то случилось? — спросил Мэтт.

— Нет, а что?

— Ты только сейчас упустил шанс подрезать нос этому автофургону.

Джо безмолвно отвел взгляд, нажал на акселератор, а Мэтт снова стал предаваться приятным воспоминаниям о Мередит, и это продолжалось до тех

пор, пока он не вышел из машины в подземном гараже здания «Хаскелл».

— Доброе утро, Элино, — с широкой улыбкой поздоровался он, проходя мимо офиса секретарши и открывая дверь. — Вы прекрасно выглядите сегодня утром.

— Доброе утро, — выдавила та неестественно тонким голосом и, следуя их обычному утреннему ритуалу, последовала за ним в кабинет с блокнотом в одной руке и стопкой телефонных сообщений в другой, готовая записать его указания по каждому отдельному пункту. Мэтт заметил взгляд, брошенный ею на лежащую на столе газету, но его внимание тут же привлекла грудка записок с телефонными сообщениями в руке секретарши.

— Откуда столько звонков?

— От репортеров, — с отвращением фыркнула Элино. — Из «Трибюн» звонили четыре раза, из «Санди тайме» три. Из Юнайтед Пресс Интернэшнл звонят сейчас, я попросила подождать. Представитель Ассошиэйтед Пресс сидит внизу, в главном вестибюле, вместе с журналистами местных теле- и радиостанций. Звонили из всех четырех крупнейших телекомпаний и из Си-эн-эн. Журнал «Пипл» желает поговорить с вами, зато репортер из «Нэшнл Тэттлер» попытался выкачать что-нибудь из меня, поскольку, как он сказал, «публика желает знать всю подноготную с точки зрения секретаря». Я бросила трубку. Кроме того, было два анонимных звонка от каких-то идиотов, намекавших на то, что вы гомосексуалист, и еще один от мисс Эйвери, которая велела передать, что вы лживый ублюдок. Звонил Том Эндерсон, спрашивал, не может ли помочь чем-нибудь, и охранник в вестибюле просил вызвать подкрепления, чтобы не дать журналистам вломиться сюда. Она тяжело вздохнула:

— С этим по крайней мере я справилась.

Мэтт нахмурился, мысленно перебирая в памяти последние сделки и пытаясь понять, какая именно вызвала столь неожиданный интерес прессы.

— Стучилось что-то, о чем я не знаю?

Элино мрачным кивком указала на сложенную газету.

— Вы еще не успели прочесть?

— Нет, — покачал головой Мэтт, раздраженно разворачивая «Трибюн», — но если вчерашней ночью произошло что-то, вызвавшее такую суматоху. Том должен был позвонить мне в ту же...

Он взглянул на первую страницу и замер, на какую-то секунду не в состоянии осмыслить увиденное. Фото Мередит, Паркера Рейнолдса и его самого красовались под броским заголовком, каждое слово которого буквально кричало:

«МОШЕННИК АДВОКАТ ПРИЗНАЕТСЯ В ОБМАНЕ ИМЕНИТЫХ КЛИЕНТОВ».

Мэтт схватил газету и, стиснув челюсти, поспешно пробежал глазами заметку:

«Вчера вечером полиция Бельвилля, штат Иллинойс, арестовала Станислава Шпигальски, сорока пяти лет, на основании предъявленных обвинений в мошенничестве и занятии адвокатской практикой без лицензии. Согласно заявлению департамента полиции Бельвилля, Шпигальски признался в обмане сотен клиентов за последние пятнадцать лет путем подделки подписи су-

дей на документах, которые он никогда не подавал к рассмотрению, включая и решение о разводе мисс Бенкрофт, якобы» полученное» десять лет назад. Если верить Шпигальски, отец наследницы огромного универмага Мередит Бенкрофт нанял его для ведения бракоразводного процесса с известным промышленником Мэтью Фаррелом. Мередит Бенкрофт, о предстоящем бракосочетании которой с финансистом Паркером Рейнолдсом объявлено в этом месяце...»

Мэтт с бешеным проклятием поднял глаза, быстро просчитывая все возможные последствия неприятной огласки, и, обратившись к секретарше, начал словно из пулемета выстреливать приказами:

— Немедленно соединитесь с Пирсоном и Левинсоном, потом найдите моего пилота. Позвоните в машину Джо О'Хара и передайте, чтобы действовал по инструкции, а потом попытайтесь дозвониться моей жене.

Элино кивнула и вышла, а Мэтт дочитал статью до конца:

«Представители закона заявили, что их внимание к Шпигальски привлек местный житель, пытавшийся получить копию бракоразводного свидетельства из суда Сент Клер Каунти. Полиция Бельвилля уже обнаружила некоторые досье Шпигальски, но подозреваемый отказался выдать остальные до первого слушания дела, назначенного на завтра, где он собирается лично представить их суду. Ни Фаррел, ни Бенкрофт, ни Рейнолдс пока не успели сделать по этому поводу никаких заявлений... Детали, так называемого, развода Бенкрофт — Фаррел остаются невыясненными, но представитель бельвилльского департамента полиции заявил, что они уверены, будто Шпигальски, которого они описывают, как легкомысленного человека и нераскавшегося преступника, сможет ознакомить с ними журналистов...»

Сердце Мэтта замерло при упоминании о деталях бракоразводного иска. Последствия будут ужасны. Мередит развелась с ним на основании «оставления жены и психической жестокости», что позволит репортерам всячески унижать гнусными расспросами его гордую молодую жену и превратить ее в глазах читателей в жалкое беспомощное создание. Подобный имидж окажется убийственным для временного президента огромной корпорации, надеявшейся получить этот пост после ухода отца на покой.

История продолжалась на третьей странице. Мэтт нетерпеливо раскрыл газету, и в глазах у него потемнело. Под наглым заголовком «Menage a trois?» был помещен снимок Мередит, танцующей с Паркером на благотворительном балу в Чикаго и ослепительно улыбающейся партнеру. Рядом красовалась фотография Мэтта, танцующего с рыжеволосой женщиной на благотворительном вечере в Нью-Йорке. Ниже печатался рассказ о том, как Мередит оскорбила Мэтта на балу в опере несколько недель назад, и приводились подробности их личной жизни. Мэтт нажал кнопку переговорного устройства, когда в кабинете появилась Элино.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



Сахарное лицо (рис. 1)

Признаки. Изможденное осунувшееся лицо, которое утратило подкожный жир и теряет коллагеновые волокна, необходимые для поддержания упругости эпидермиса. На истончившейся коже под глазами - сетка ранних морщин, глубокие борозды пересекают лоб. Увеличенный уровень инсулина придает лицу землистый оттенок. Этот же гормон перегружает надпочечники, которые, среди прочих функций, отвечают за рост бровей. Поэтому, поредевшие брови - тревожный знак. И главный признак «сахарного лица» - многочисленные прыщички, особенно густо локализующиеся на лбу. Впрочем, спускаться они могут даже до зоны декольте.

Что делать. Сократите наличие сахара в рационе до минимума. Употребление сильногазированных напитков, кондитерских изделий и белого риса даже не обсуждается. Уважающая себя женщина сознательно избегает подобных продуктов. Гораздо коварнее, так называемый, скрытый сахар. Он в значительном количестве присутствует в магазинных соусах, пакетированных соках, фитнес-хлопьях, меде, сухофруктах, винограде, бананах, инжире. Значит, до полного восстановления ферментов в пищеварительной системе стоит отказаться от перечисленных продуктов. Это, помимо кожи, весьма благотворно отразится и на массе тела. В дальнейшем, весьма умеренно вернув сахар в свой рацион, употребляйте

НА ЛИЦЕ - НАПИСАНО!

Вкусно - не значит полезно. Пристрастие к этим 4 продуктам наносит серьезный вред женской красоте.

его в первой половине дня, когда обмен веществ достаточно высок.

Винное лицо (рис. 2)

Признаки. Явно выражены морщины даже у достаточно молодых людей. Хроническое покраснение белков глаз, сниженная упругость кожи век и, как следствие, птоз. Межбровная область (проекционная зона печени) часто обозначена красным пятном. Глубокие носогубные складки, серая пористая кожа с прогрессирующим обезвоживанием, нездорово розовеющие щеки и нос.

Что делать. Систематическое употребление алкоголя в целом пагубно для организма женщины, даже если это несколько бокалов хорошего вина. Стоит ли говорить о быстром привыкании и угасании личности? Но, даже при умеренном питье спиртных напитков, можно получить неприглядные следы на лице. Для восстановления баланса ферментов в кишечнике откажитесь минимум на три недели от горячительного. Не забудьте про скрытый алкоголь в коктейлях, кондитерских изделиях и даже кефире. В дальнейшем, изредка употребляя спиртосодержащие продукты, выбирайте сухие сорта вин с минимумом сахара на них.

щички и комедоны (черные точки) множатся на подбородке. «Молочное лицо» имеет постоянно раздраженную кожу, которая в итоге может покрыться трудно выводимыми келоидными рубцами.

Что делать. Откажитесь от молочных продуктов минимум на три недели. Постарайтесь сделать это в начале своего ежемесячного цикла, наблюдайте за реакцией кожи. Если положительная динамика будет очевидна, значит, у вас молочная непереносимость. Чтобы не лишать организм полезных веществ, введите в рацион козье молоко. Несмотря на высокий уровень казеина (сложного белка), оно гораздо легче усваивается пищеварительной системой и имеет ярко выраженный лечебный эффект.

Глютеновое лицо (рис. 4)

Признаки. Опухшие красные щеки с легким шелушением напоминают проявления детского диатеза. Темные пигментные пятна на висках, боковых поверхностях щек или вокруг подбородка появляются независимо от времени года. Использование солнцезащитных и отбеливающих кремов часто не имеет желанного результата. Причина «глютенового лица» - повышенная чувствительность к этому белку (клейковине пшеницы, ржи, ячменя). Настоящей непереносимостью глютена страдает достаточно малое количество людей, однако небольшая воспалительная реакция на клейковину возникает у многих. Пигмент меланин, провоцируемый глютеном, начинает неравномерно проявляться на коже, сливаясь в некрасивые коричневые пятна. Не стоит путать их с веснушками, более мелкими и слегка окрашенными в золотистый цвет.

Что делать. Не ешьте пшеничный и ржаной хлеб, любые продукты, содержащие муку. Овсяная и манная каши тоже под запретом. На этикетках ищите глютен под словами «текстурированный растительный белок», «гидролизированный растительный белок», «модифицированный пищевой крахмал».

Молочное лицо (рис. 3)

Признаки. Перенасыщенность организма лактозой и молочными ферментами особенно отражается на глазах. Тяжелые опухшие веки, мешки и круги под глазами не проходят даже при интенсивном косметическом уходе. Большое количество естественных коровьих гормонов и химических веществ из кормов влияют на эстроген и прогестерон (женские половые гормоны). Дисбаланс в работе репродуктивных органов, вызванный употреблением молочных продуктов, отражается на внешности женщины. Происходит чрезмерный рост клеток, забивающих поры и вызывающих воспаления. При-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Есть энергия - есть деньги

В чакрах - психоэнергетических центрах тонкого (астрального) тела - концентрируется прана, жизненная энергия. Пронизывая всю Вселенную, она делает человека единым целым с окружающим миром. Благодаря ей мы и «берем от жизни все». Есть энергия - есть материальный достаток, есть богатство.

Однако в окружающей среде витает и негативная, паразитическая энергия, взаимодействуя с которой человек волей-неволей засоряет свои чакры. В результате, они блокируются. Содержащаяся в них энергия не реализует свой потенциал, финансовое положение ухудшается.

Что вас блокирует?

Три чакры имеют отношение к деньгам. Первая, коренная - **муладхара** - расположена в районе копчика. Она самая главная в финансовом вопросе, потому что связывает нас с землей: чем прочнее мы стоим на ней, тем легче становится наше физическое существование. Признаки блокировки муладхары: вы работаете как лошадь, но зарабатываете копейки, и они, как песок, уходят сквозь пальцы, вы вынуждены постоянно брать в долг, просвета не видно.

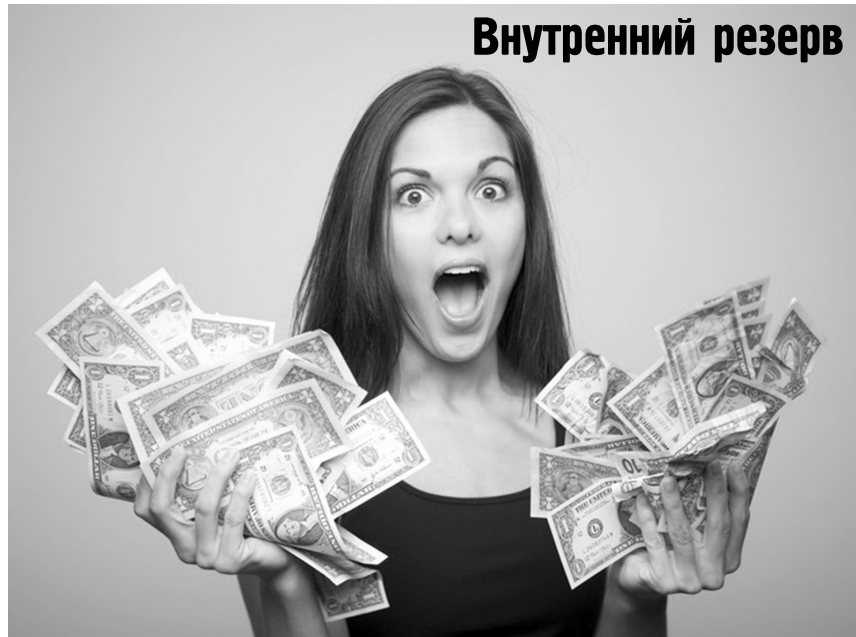
В области солнечного сплетения находится другая важная чакра - **манипура**, третья по счету (все их семь). На санскрите ее название означает «драгоценный город» или «алмазное место» - когда она открыта, человек живет в достатке, забывая о нужде. При заблокированной манипуре деньги есть, но по большому счету хватает их только «на жизнь»: чтобы заплатить за учебу сына в колледже, отправиться в путешествие или купить дорогую вещь, приходится копить или брать кредит. Третий интересующий нас энергетический центр - чакра «третьего глаза» **аджна** - находится между бровей. Это шестая чакра, ее раскрытие позволяет человеку сразу видеть новые возможности заработать, он обретает полную финансовую независимость. О том, что аджна заблокирована, говорит тщетность усилий занять руководящую должность или основать свое собственное дело.

Сам себе биоэнергетик

Чакры очищаются биоэнергетической терапией. Ее суть в создании энергетического потока в замкнутом контуре, который получается соединением чакры и соответствующего ей участка на теле.

Для **муладхары** это основание ладони. Сев на правую руку так, чтобы на это место пришелся копчик, получаем требуемый контур. Сеанс: три минуты, проводить через день. Полный курс терапии длится два месяца, между которыми следует сделать перерыв в две недели.

Манипура: приложите к солнечному сплетению соединенные указательный, средний и безымянный пальцы правой руки и удерживайте их в таком по-



КАК ПРИВЛЕЧЬ БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ?

Деньги - не просто монеты и банкноты. Они - энергия, всепроникающая и мощная. И находится она... внутри вас! Хотите разбогатеть - разбудите ее!

ложении 5 минут. Три сеанса в день (утром, после полудня и перед сном) на протяжении двух месяцев.

Аджна: безымянный палец левой руки прижать к переносице. Раз в неделю по полчаса на протяжении полугода. Сеанс проводить только на открытом воздухе. Учтите: нельзя работать над открытием чакры, расположенной выше, не закончив с предшествующей.

Камень очищения

Не менее эффектный метод очистки чакр - использование биостимулирующих свойств минералов. Своей энергетикой они выбивают «пробку» негативной энергии. Ношение камней можно совмещать с биоэнергетической терапией.

Для **муладхары** это черные самоцветы: обсидиан, шерл (черный турмалин), нефрит, оникс, гагат (черная яшма), шунгит и другие. Браслеты и наручи с ними надо носить на протяжении всего дня, обязательно снимая во время еды и сна. Лучше всего на левой руке, а на правую повязывать красную шерстяную нить. На ночь запястья и основание ладони можно смазывать сандаловым маслом или кедровым. Подобную практику соблюдайте в течение четырех месяцев.

Для активации **манипуры** на солнечном сплетении следует носить ожерелье, бусы или брошь из родохрозита, арбузного турмалина и унакита. Досаточно надевать на 2 часа в день (луч-

ше во второй половине), но обязательно каждый, на протяжении 2 месяцев. По вторникам (день Марса, соответствующего манипуре) действие камня можно значительно усилить ношением одежды желтого цвета.

Кольцо с аметистом, лазурином, сапфиром или Лабрадором на безымянном пальце будет способствовать раскрытию **аджны**, если его носить полгода, снимая только для того, чтобы надеть на другую руку, - чередовать следует через лунный месяц.

Разбогатеть, стоя в очереди?

Работая над пробуждением энергии денег, не допускайте разрушающих мыслей: «У меня маленькая зарплата», «Сосед не отдает долг», «Мне никогда себе это не купить» и т.п. Они сведут ваши старания к нулю.

Если вы стоите в большой очереди в магазине или банке, не переживайте, что зря теряете время: там, где происходит циркуляция физических денег, очень мощный денежный энергетический поток. Расслабьтесь и представьте себя разбогатевшим (в каком доме вы теперь живете, на какой машине передвигаетесь, как проводите досуг). Это будет ваша «медитация».

Потенциал денежной энергии в чакрах увеличивает и всякого рода благотворительность, поэтому, на добрые дела жалеть деньги не стоит.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА КАК НОВАЯ!

Если вы часто пользуетесь стиральной машиной, то наверняка знаете, что со временем в ней накапливаются пыль и грязь. Может также появиться неприятный запах. Есть бюджетный вариант, как избавиться от него. Вам понадобится 1 ст. л. соды, разбавленной 3 ст. л. воды. Получившуюся кашицу добавь-

те в отсек для порошка. В сам барабан залейте 1/2 стакана 9%-го уксуса. Запустите цикл стирки без белья, вхолостую, на максимальной мощности и температуре. После того, как он завершится, протрите стиральную машину внутри чистой тряпочкой и просушите.

Евгения Доброволкина.

ГДЕ ХРАНИТЬ КАРАНДАШИ И РУЧКИ?



У меня трое детей, все сейчас учатся в школе. Канцелярских принадлежностей

у нас уйма. Увы, как правило, они разбросаны по всей квартире. Чтобы исправить сложившуюся ситуацию, я решила придумать для детей специальный органайзер. Взяла пустую коробку из-под обуви. Оклеила ее снаружи красивой подарочной бумагой, а внутри расположила оставшиеся от туалетной бумаги втулки. Каждая из них стала отдельным местом для хранения. В одной расположились синие ручки, в другой - красные, в третьей - карандаши и так далее. Дети очень обрадовались, увидев то, что я смастерила. Попробуйте и вы!

Мария.

ЕСЛИ МАНИКЮР ИСПОРЧЕН

Как бывает обидно, когда только-только сделала маникюр, а на одном из ногтей уже появился дефект - лак облупился или смазался. Большинство тут же бегут маникюр переделывать. А я предпочитаю замаскировать неудавшийся ноготь! Это легко сделать с помощью блесков. Зафиксируйте их на испорченном ногте плотным слоем, чтобы ничего не было видно. Можно симметрично повторить этот дизайн на другой руке.

Анна Боязова.



ПОВЕСИТЬ ДЖИНСЫ НА КРЮЧОК

Если у вас в гардеробе несколько джинсов, хранить их лучше всего так. Знаете крючки, на которые обычно вешают сумки в транспорте? Купите несколько штук. Разместите их в шкафу на перекладине. На каждый из крючков повесьте джинсы, прикрепив их за шлевку. Так вы сможете перед выходом легко просмотреть имеющиеся штаны и легко сделать выбор.

Кристина Долговязова.

ИЗ ПРОБКИ В ИГОЛЬНИЦУ



Шампанское выпито, а натуральная пробка осталась? Не выбрасывайте ее! Она может стать прекрасным держателем для иголок и булавок. Благодаря своей мягкой структуре, пробка будет отлично их фиксировать.

Екатерина Шпакова.

ЧТО ПОМОЖЕТ ЦВЕТАМ?

Однажды мы с мужем уехали в отпуск и попросили соседку присматривать за нашими комнатными цветами. А она забыла! По приезду мы обнаружили практически зачахшие растения. С ними точно пришлось бы попрощаться, если бы я не знала проверенного метода по спасению цветов! Делюсь им и с вами. Возьмите три ингредиента - банановую кожуру, скорлупу от двух яиц и 4 ст. л. спитой кофейной гущи. Все это поместите в блендер и взбейте, чтобы образовалась единая масса. Положите по 1 ч. л. массы в землю с каждым завядшим цветком, аккуратно распределите. Полейте растение. Буквально через пару дней вы заметите, как оно начнет оживать.

Этот способ можно использовать и как профилактический. Если хотите, чтобы ваши комнатные растения всегда радовали глаз, время от времени подкармливайте их таким нехитрым удобрением. Статьи, хранить его можно не более недели в холодильнике.

Дарья Молотова.

РАЗМЕРЫ

Длина изделия: 180 см
Ширина изделия: 45 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% шерсти эко; 50 г/240 м)
— 3 мотка бордовой; круговые спицы №5 длиной 80 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли. При круговом вязании провязать попеременно 1 ряд лицевыми, 1 ряд изнаночными.

ПРИБАВКА С НАКЛОНОМ ВПРАВО

Подхватить протяжку между 2 петлями за заднюю стенку и провязать ее лицевой.

ПРИБАВКА С НАКЛОНОМ ВЛЕВО

Подхватить протяжку между 2 петлями за переднюю стенку и провязать ее лицевой скрещенной.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. = 10 см, связано платочной вязкой.

ВНИМАНИЕ

Платок вяжется вдоль горловины, от одного закругленного конца до другого. После наборного ряда и выполнения первого закругленного конца платка выполнять по 4 прибавки в каждом лицевом ряду. В завершение связать оборку.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать 3 п. и вязать 6 р. платочной вязкой (все ряды — лицевыми петлями).

В следующем ряду дополнительно набрать 3 п. по боковому краю и 3 п. по наборному краю работы = всего на спицах 9 п.

С изнаночной стороны прикрепить 4 маркера для прибавок: 3 лиц., маркер, 1 лиц., маркер, 1 лиц., маркер, 1 лиц., маркер, 3 лиц.

1-й р.: 3 лиц., маркер, накид, 1 лиц., маркер, накид, 1 лиц., накид, маркер, 1 лиц., накид, маркер, 3 лиц. = на спицах 13 п.

2-й р. и все изнаночные ряды: все петли вязать лицевыми, накиды вязать лицевыми скрещенными.

3-й р.: 3 лиц., маркер, накид, 2 лиц., маркер, накид, 2 лиц., накид, маркер, 2 лиц., накид, маркер, 3 лиц. = всего 17 п.

Продолжить работу по приведенной схеме, делая по накиду после первых 2 маркеров и перед следующими 2 маркерами. Когда на спицах будет 281 п., вязать оборку. Начать с изн. ряда.

1-й р.: * 1 изн., 3 лиц. *, повторять от * до * до последней петли, 1 лиц.

2-й р.: 1 лиц., прибавка с наклоном вправо, * 3 изн., прибавка с наклоном влево, 1 лиц., прибавка с наклоном вправо *, повторять от * до * до последней петли, прибавка с накло-



ПЛАТОК С ОБОРКОЙ

Традиционный скандинавский бактус сегодня превратился в супермодный аксессуар, который с успехом заменяет и шарф, и шаль.

ном влево, 1 лиц.

3-й р. и все изн. ряды: лицевые вязать лицевыми, изнаночные — изнаночными.

4-й р.: 2 лиц., прибавка с наклоном вправо, * 3 изн., прибавка с наклоном влево, 3 лиц., прибавка с наклоном вправо *, повторять от * до * до последней петли, прибавка с наклоном влево, 2 лиц.

6-й р.: 3 лиц., прибавка с наклоном вправо, * 3 изн., прибавка с наклоном влево, 5 лиц., прибавка с наклоном вправо *, повторять от * до * до последней петли, прибавка с наклоном влево, 3 лиц.

8-й р.: 4 лиц., прибавка с наклоном вправо, * 3 изн., прибавка с наклоном влево, 7 лиц., прибавка с наклоном вправо *, повторять от * до * до последней петли, прибавка с наклоном влево, 4 лиц.

Вязать таким образом, пока ширина оборки не составит 5 см. Петли свободно закрыть. Концы нитей зашить.

УХОД ЗА ИЗДЕЛИЕМ

Стирать в режиме «шерсть». Сушить изделие, разложив его на полотенце и аккуратно расправив. Процедуру повторить несколько раз до высыхания.



ПОМЯТОЕ ЛИЦО

«Если не мять платье, то не придется его гладить», - говорит о мимике лица Жан-Луи Себа, самый дорогой специалист по ботоксу. И дает рекомендации, как нужно «носить» лицо, чтобы избежать заломов.

Причина морщин находится глубже

Принято считать, что появление морщин и нарушение овала лица вызваны в первую очередь увяданием и растяжением кожи. Однако причина появления на лице обвислостей и морщин находится глубже - в мышцах. В отличие от мышц тела, мимические (или лицевые) мышцы не имеют двойного крепления к костям, а одним или двумя концами вплетаются в кожу. При сокращении они вызывают растяжение кожи и образование кожных складок, при расслаблении кожа, пока она эластична, возвращается к исходному состоянию.

Самые жизнерадостные «гусиные лапки»

Гнев, радость, печаль и задумчивость вызывают определенное сокращение мышц лица. Привычка «застревать» в эмоциях (порой напряжение не проходит даже во сне) приводит к спазмированию, а значит, к укорачиванию мышц. В результате, кожа в этом месте провисает. Например, вертикальные морщины в области переносицы появляются, если человек долго находится в состоянии волнения, гнева,

сосредоточенности. Горизонтальные морщины на лбу называют морщинами тревоги. Складки, которые тянутся от уголков рта вниз к подбородку, - морщины скорби. И только морщины в наружных углах глаз, так называемые, гусиные лапки - самые жизнерадостные. Они, как лучики, расходятся от внешних уголков глаз к вискам. Их появление, как правило, связано с частой улыбкой или смехом. Теперь понятно, откуда берутся «помятое» лица?

Что делать?

Снимать напряжение

Сядьте прямо, приоткройте рот и нащупайте ямку смыкания верхней и нижней челюсти. Поставьте пальцы

или палец в эту ямку сделайте круговые движения - сначала по часовой стрелке, потом против. Усилие должно быть нежным. Вы можете ощущать болезненность в этом месте, но со временем это пройдет.

Погоняем шарик...

* Сформируйте во рту шарик из воздуха и двигайте его сначала по часовой стрелке (левая щека - верхняя губа - правая щека - нижняя губа), затем в противоположную сторону. Дайте короткий отдых мышцам, повторите упражнение 5-7 раз. В течение дня постоянно контролируйте состояние подбородка, челюсти и губ: они должны быть расслабленными.

* Бросайте курить. Мелкие морщины между верхней губой и носом образуются, когда губы вытягивают трубочкой.

Если вы много читаете

Или работаете за компьютером, или имеете плохое зрение, можно смело сказать, что в круговых мышцах ваших глаз есть стойкий спазм. Как его снять? Возьмите небольшой (диаметром 3-4 см) круглый предмет и мягкими круговыми движениями прокатите его сверху, сбоку, снизу, можно под костью, по бровям, между бровями, по переносице, но не оказывая давления на глазное яблоко. Все движения должны быть без смещения тканей, выполняются от центра к периферии.

Избегайте стрессов

Стресс мешает нам радоваться жизни, а значит, увеличивает количество морщин. Для сравнения: при улыбке работает около 12% лицевых мышц, а при недовольстве - напряжено более 80%. Не в силах изменить окружающий мир и людей? Измените свое отношение к происходящему.

Как снять спазм?

Любые упражнения для глаз надо выполнять ежедневно. Опущение бровей или намечающиеся морщинки на лбу и переносице говорят о том, что брови и лоб не успевают отдыхать. Как снять спазм? Разгладьте кожу лба. Поднимите брови вверх, как будто чем-то удивлены. Широко распахните глаза и оставайтесь в таком положении на 10-20 секунд. Полностью расслабьте мышцы и запомните это состояние. Повторите 5-7 раз.

О. Шац,
косметолог.

Полезно знать

* У вас сухая кожа лица? Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до кашцеобразного состояния. Чуть остывшую кашу нанесите на лицо и шею на 20 минут. Затем снимите и умойтесь теплым отваром ромашки.

* При сухой и нормальной коже положите на лицо и шею полоски молодых сырых кабачков. Снимите через 20 минут. Или натрите на терке помидор, смешайте с крахмалом. В кашу добавьте несколько капель растительного масла. Смесь держите на лице 15-20 минут.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ ГРУДИ

Что делать женщинам, чье декольте далеко от соблазнительного?

* **Покупаем корсет.** Во-первых, шнуровка на несколько сантиметров уменьшает талию. Во-вторых, крепко подхватывает грудь снизу и приподнимает. Вместе с постройневшей талией смотрится великолепно.

* **Бюстгалтеры с нижними накладками.** Их надо покупать на два размера больше собственного. Миниатюрные груди уютно устраиваются на нижней подушечке из поролон и выглядят как часть пышного бюста.

* **Лифчики из плотного поролон.** Форму такие бюстгалтеры держат, даже если внутри есть пустоты.

* **Бюстгалтеры «анжелика».** Максимально открытая верхушка бюста и «разваленные» по сторонам чашечки создают эффект сексуальной роскоши.



ПОДВОДИМ ГЛАЗКИ

* **Близко посаженные глаза.** Затемните внешний угол глаза, на внутренний нанесите светлые тени. Тушь полностью покрасьте верхние ресницы, а нижние - только на внешней стороне глаза.

* **Далеко посаженные глаза.** На внешний угол глаза нанесите светлый тон теней. Акцент темными тенями сделайте у переносицы. По верхнему краю до внутреннего уголка: глаза проведите стрелку карандашом или тенями. Тушь нанесите на середину ресниц.

* **Глубоко посаженные глаза.** Светлые тона теней нанесите на все верхнее веко. Тушь покрасьте все ресницы.

* **Нависающее веко.** Складочку затемните тенями. Карандаш для глаз не используйте. Тушь нанесите только на верхние ресницы.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ОТ МОРЩИН ИЗ МОРКОВИ

Натрите на мелкой терке среднюю морковь, положите в кастрюльку и залейте подсолнечным маслом так, чтобы морковь была им покрыта. Поставьте на медленный огонь и томите, пока морковь не поменяет цвет. Затем процедите смесь через марлю, в полученную жидкость добавьте 15-20 г пчелиного воска и снова поставьте на плиту для того, чтобы воск растаял. После этого в слегка остывшую смесь положите 1/2 чайн. ложки меда, 7-10 капель эфирного масла кедра (можно взять любое другое хвойное), перемешайте и вылейте в баночку из-под крема. Крем после застывания получается густой, даже как будто твердый, но от тепла



рук тает и наносится хорошо. Подходит для любого типа кожи. Кстати, еще один плюс этого крема - его можно наносить и на кожу вокруг глаз.

В. Райкова.

Сам себе косметолог

* **Арбузный тоник для умывания.** Заморозьте кусочки арбуза и протирайте ими по утрам лицо. Подтягивающий эффект лучше, чем у маски из огурцов.

* **Чтобы подтянуть контур лица, протирайте его кубиком льда из смеси сока алоэ и воды (1:1).**

* **Не выбрасывайте волокнистую часть тыквы.** Делайте из нее компрессы на пятки, и они станут гладкими и нежными.

ГОТОВИМ С ОБЛЕПИХОЙ



ВАРЕНЬЕ «ПЯТИМИНУТКА»

Кратковременная термическая обработка позволяет сохранить в варенье большую часть полезных микроэлементов.

Понадобится: ягоды облепихи (свежие) – 1 кг, сахар – 1,2 кг.

- ✳ В глубокую кастрюлю налейте 300 мл воды и доведите до кипения на большом огне.
- ✳ Промытую и перебранную облепиху опустите в кипяток и варите на среднем огне 5 мин. Процедите, отвар слейте в другую кастрюлю.
- ✳ Добавьте в отвар сахар и варите сироп, пока сахар не растворится полностью.

✳ В кипящий сироп всыпьте ягоды. С момента закипания варите еще 5 мин., снимая с поверхности пену. Готовое, охлажденное до 40 градусов варенье разложите в стерилизованные баночки и укупорьте. Храните в холодильнике.

✓ **Для заготовок на зиму годятся только спелые ягоды с ярко-оранжевой кожицей. Они должны быть плотными, одинакового размера, без гнили и повреждений.**

Облепиха может стать основой для соусов, сиропов и десертов.

МАРМЕЛАД

Понадобится: ягоды облепихи (свежие или замороженные) – 0,5 кг, сахар – 0,5 кг, желатин – 30 г.

- ✳ Облепиху вымойте, обсушите и поместите в сотейник. Влейте около 200 мл воды и доведите до кипения.
- ✳ Добавьте сахар (его количество можно уменьшить или увеличить по своему вкусу) и убавьте огонь до минимума. Варите ягоды, периодически помешивая, около 30 мин. При необходимости добавьте еще немного воды (ягоды должны быть покрыты водой все время варки).
- ✳ Желатин залейте чуть теплой водой и оставьте для набухания.
- ✳ Когда облепиха станет мягкой, снимите ее с огня и слегка остудите. Протрите через сито и снова поставьте на слабый огонь. Как только сироп закипит, снимите его с огня и, энергично помешивая, введите желатин.
- ✳ Разлейте полученную смесь в форму или коробочку от шоколадных конфет. Застывший мармелад можно обвалить в сахаре или кокосовой стружке.



МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ С ОБЛЕПИХОЙ

Понадобится: ягоды облепихи (свежие или замороженные) – 2 ст. л., морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., крупа манная – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., масло сливочное – 50 г, л сахар – 4 ст. л.

- ✳ Морковь очистите, мелко нарежьте или натрите на крупной терке и слегка пассеруйте.
- ✳ Яблоки очистите и вместе с морковью пропустите через мясорубку.
- ✳ Добавьте в морковно-яблочную смесь сахар, промытую и обсушенную облепиху, манную крупу, яичный желток и перемешайте.
- ✳ Введите в полученную массу растопленное и охлажденное до комнатной температуры сливочное масло и взбитый охлажденный белок, все аккуратно перемешайте.
- ✳ Выложите массу в смазанную маслом форму для кексов и варите на пару до готовности.
- ✳ При подаче оформите пудинг ягодами облепихи.

✓ **Готовый пудинг можно полить малиновым или вишневым сиропом с добавлением ложечки бренди.**

Вместо того чтобы использовать магазинное тесто, приготовьте его сами. Начинки для сытных румяных пирожков выбирайте на свой вкус

На песочном тесте

Понадобится: мука - 2 стакана, масло сливочное - 100 г, молоко - 3/4 стакана, сахар - 1 ст. л., соль - 1/2 ч. л., яйцо - 1 шт.

* Муку просейте и смешайте с растопленным маслом, солью и сахаром. Вливая струйкой молоко, быстро замесите тесто. Скатайте его в шар и уберите в холодильник на 1 час.

* Тесто тонко раскатайте. Вырежьте кружочки диаметром 8-10 см. На каждый выложите немного мясной начинки и сформируйте пирожки, защипнув края «косичкой».

* Пирожки смажьте взбитым яйцом. Выпекайте в духовке при 180 градусах до готовности (около 40 мин.). Подавайте с томатным соусом.

На картофельном тесте

Понадобится: картофель - 5 шт., яйцо - 2 шт., мука - 2 стакана, соль и перец - по вкусу. Для начинки: грибы отварные - 300 г, лук репчатый - 1-2 шт., соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки.

* Картофель отварите в мундирах в подсоленной воде. Очистите теплые клубни от кожицы и натрите на крупной терке.

* Вбейте яйца, посолите и поперчите. Помешивая, постепенно введите муку, чтобы тесто перестало липнуть к рукам.

* Приготовьте начинку, обжарив на масле лук с грибами.

* Слепите пирожки и обжарьте в масле. Подавайте со сметаной.

«Самые ленивые»

Понадобится: мука - 2-3 стакана, разрыхлитель - 1 ч. л., яйцо - 2 шт., кефир - 0,5 л, сметана - 100 г, соль и перец - по вкусу.

* Взбейте 2 яйца с солью и перцем. Добавьте сметану, перемешайте. Влейте кефир. Помешивая, введите просе-



ПИРОЖКИ НА СКОРУЮ РУКУ

В приготовлении пирожков самый трудоемкий момент - это приготовление теста. Давайте его упростим и ускорим!

янную муку с разрыхлителем. Дайте тесту постоять 30 мин.

* Измельчите ингредиенты для начинки (зелень, морковь, брокколи, горошек, лук, ветчина, сыр, грибы или др.) и соедините с тестом.

* Поджарьте пирожки в масле как обычные оладьи. Подавайте со сметаной или чесночным соусом.

* Смешайте миксером кефир, яйца, соль, сахар, соду и 2 ч. л. масла. Постепенно введите просеянную муку - тесто должно получиться эластичным и мягким. Оставьте на 30 мин.

* Отщипывая небольшие кусочки теста, сформируйте лепешки размером с ладонь. В середину каждой положите начинку. Поднимите края теста и защипните.

* Выложив пирожки швом вниз в сковороду с разогретым маслом, обжарьте с обеих сторон. Уровень масла должен доходить до середины пирожков. Подавайте со сметаной или любым другим соусом по вкусу.

На кефире

Понадобится: кефир - 250 мл, мука - 3-3,5 стакана, яйцо - 2 шт., сода - 1 ч. л., сахар - 1 ст. л., соль - 1/4-1/3 ч. л., масло растительное для жарки.



На картофельном тесте



«Самые ленивые»



На кефире

Магическое цветоводство



ДУША ВАШЕГО ДОМА

Наш дом - наша крепость. С любовью и энтузиазмом мы выбираем для нее самые красивые обои, расставляем мебель, расстилаем ковры... Заботясь о внешней красоте жилища, нельзя забывать о его «душе» - царящей в нем атмосфере. И тут в дело вступают растения, которые творят в доме настоящую магию...

Оберегающие от зла

Видеть в качестве комнатного растения **розмарин**, наверное, удивительно. Однако именно он с древнейших времен известен как оберегающий от зла. Дымом от сожжения розмарина прогоняли нечистую силу. Римляне видели в его цветках нежную лазурь морской пены, из которой родилась Венера. В доме же это растение любит солнечную сторону и хорошо приживается на подоконнике. На энергетическом плане розмарин оздоравливает атмосферу, способствует восстановлению душевного равновесия и воцарению покоя в доме. Кроме того, розмарин охотно делится с хозяевами вырабатываемой позитивной энергией, помогая избавиться от усталости и обрести новые силы.

Шалфей тоже вряд ли можно отнести к привычным комнатным растениям. Однако цветок обладает как раз теми свойствами, которые необходимы для создания в доме положительной атмосферы. Древние римляне считали ванны с шалфеем лечебными, а христианская легенда о Деве Марии гласит, что этот цветок был благословлен и наделен удивительными способностями для

оздоровления людей. Растение и правда обладает особыми свойствами. После тяжелого дня, присядьте рядом с шалфеем - через несколько минут почувствуете, как силы возвращаются, а то, о чем вы беспокоитесь, как будто перестает быть таким уж важным! Выяснить отношения стоит тоже в присутствии шалфея - до ссоры дело, скорее всего, не дойдет.

Для счастливых отношений

Жасмин, белый цветок с тонким сладким запахом, во многих культурах почитается, как священный. В христианстве жасмин - символ грации и красоты. В индийской мифологии есть легенда о принцессе Жасмин, влюбленной в бога Солнца. Принцесса погибла, не выдержав бремени неразделенной любви. Из пепла, оставшегося после ритуала сожжения, огорченный бог создал цветок, в который поместил душу девушки. Неудивительно, что именно жасмин способствует налаживанию отношений между супругами, создает атмосферу взаимопонимания. **Орхидея** по праву считается одним из прекраснейших, но и капризнейших в мире, комнатных растений. Требующая

особого ухода, орхидея наиболее чувствительна к перемене условий содержания и чахнет, как только ей перестают уделять внимание. Индейцы Амазонки считают, что в этом цветке воплотилась богиня, спустившаяся с небес вслед за изгнанным оттуда молодым богом, влюбившимся в нее. Эта богиня обладала чудесным даром не видеть темного и злого. И цветок, в который она превратилась, сохранил возможность создавать вокруг себя энергетическое поле, в котором любой негатив попросту исчезает.

Трансформаторы энергии

Алоэ, или столетник. Мы с детства привыкли к тому, что его необычные листья - панацея от многих недугов. Родина алоэ - Африка, что удивительно, ведь в доме растение предпочитает затененные места и яркого света не любит. На родине оно почиталось как священное. В частности, его использовали шаманы в ритуалах, связанных с лечением и диагностикой болезней. Однако положительные качества алоэ простираются за пределы физического плана. Алоэ очищает ауру дома и, разумеется, тех, кто в этом доме живет. Кроме того, оно способно трансформировать отрицательную энергию в положительную.

Бамбук - одно из самых энергетически сильных растений. Недаром его так любят на Востоке! Бамбук ассоциируется со способностью противостоять жизненным трудностям и при этом не сломаться. В качестве комнатного растения бамбук не только подарит ощущение спокойствия, но и поможет обрести внутреннюю гармонию, защитит от сглаза и порчи.

Правильно выбрав и разместив в доме растения, можно действительно сделать пребывание в нем более уютным и теплым. Главное, обеспечить «зеленым помощникам» должный уход.

Поздравления

Малузу ГОРАНОВУ, истинную болгарку, поздравляем с днем рождения. Песни поют в Болгарии повсюду, Звучит «Хоро» и слышны звуки блюза, На столе пхали, нестинарка и все блюда. Желаем счастья мы тебе, наша Малуза!

Суважением, Анна Орфаниди, Донка Младенова, Ната Славчева, Лада Николова, Ирина Нешкова, Анна Димчева, Росица Билянова, Лорина Развигорова, Кристина Димитрова, Мальвина Кидикова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Ионка Христова, Ангелина Храмова, Маргарита Ганева, Лина Радева-Нергадзе, Стефка Дончева, Марианна Трайчева, Мария Стромова, Мари Гличева, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Финка Гаргова, Цветелина Стойкова, Анна Еловенко, Раина Желева, Алла и София Фотовы, Иорданка Евримиади, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетуцеси, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Подсоснок, Наргиза Оганова, Марина Мурадян, Алла Титвинидзе, Ирина Георгиади, Елена Шишкина.

Анну ЕЛОВЕНКО поздравляем с днем рождения. В Авчала, ЗаГЭСе и во всем Тбилиси Все имя твое произносят устами. Пусть счастье с тобою всегда будет близко, Любимая, милая, добрая Анна.

Суважением, Анна Орфаниди, Малуза Горанова, Марина Белчева, Лана Стоева, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Светлана Бурневич, Ирина Подсоснок, Оксана Билозир, София Евдокименко, Валентина Рудник, Виолетта Нетребко, Инна Артеменко, Ионелла Радева, Зоряна Янкова, Анастасия Микропуло, Алла Фридман, Гульнара Озманова, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Измина Леониди, Анемона Иродопуло, Гликерия Уранопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Алла Тибилова, Цисана Квирикашвили, Натали Сацерадзе, Софио Сакварелидзе, Ирина Морозова.

Иамзе Арвеладзе поздравляем с днем рождения. «Фиалка», «Солнце» – это ваше имя, Опубликуем на журнальной полосе, Желаем быть всегда неповторимой, Ждем новой книги, Арвеладзе Иамзе!

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Манана Зазикашвили, Тамара Габрошвили, Лела Метрели, Биета Абшилава, Марина Мурадян, Стефка Дончева, Маквала Гонашвили, София Шарафян, Майя Лобжанидзе, Лаура и Лия Гудушаури, Ия Перадзе, Эрминия Карастоянова, Лили Ботева, Маквала Звиадаури, Лейла Вадачкория, Мадонна Каландия, Нино Цулеискири, Майя Цикаришвили, Венера Гупрашвили, Нино Цихелашвили, Ирина Габлиани.

Этери ШЕНГЕЛИЯ поздравляем с днем рождения. Пухлощекой Этери Пожелать мы хотели Солнце пусть светит ясно, Жизнь любима, прекрасна.

Суважением, Анна Орфаниди, Нанули Варазашвили, Додо Лалишвили, Майя Пирцхалашвили, Мадонна Карсанова, Белла Киладзе, Нино Балавадзе, Дедждило Эристави, Лали Дгевадзе, Зоя и Иванка Костовы, Валентина Неженцева, Лела Турашвили, Красимира Русинова, София Светлинова, Любовь Истомина, Елена Яровая, Лия Арвеладзе, Раиса Мкртчян, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Венера Кростева, София Болквадзе, Медея Чхаидзе, Ирина Елифанова, Полина Иванова, Майя Венкова, Диана Габарашвили, Светлана Губкина, Алла Есаулова, Анна и Юлия Кузнецовы, Лили Тодадзе, Раиса Смирнова, Эльза Санакоева, Людмила Смоленская.

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Гиря. Куртка. Джонка. Тема. Скала. Винил. Очаг. Немо. Пас. Рог. Жок. Кратер. Рагу. Бас. Пуд. Планета. Замок. Папирус. Карат. Алгол. Синоп. Ра. Солод. Обо. Парсек. Петух. Двор. Уха. Око. Тандем. Запад.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Окрас. Абсурд. Корж. Узел. Трюкач. Орда. Гол. Пот. Лапка. Опарка. Курага. Оклад. Га. Скупка. Сид. Анапа. Кум. Яд. Нат. Череп. Топаз. Тин. Типи. Инженер. Бар. Потоп. Мимоза. Узор. Бука. Каталог. Сос. Парход.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

НЕ СМОТРИТЕ КОШКЕ В ГЛАЗА!



На дворе XXI век, все мы люди современные, но, тем не менее, втихую все-таки плюем через левое плечо, если бедная черная кошка переходит нам дорогу. До сих пор ходят легенды о связи кошек с потусторонним миром и о гипнотической силе их глаз. Действительно, иногда посмотришь в глаза коту, удержишь взгляд и... В общем, не по себе становится. Может, правду говорят, есть что-то от иного мира в этих животных?

Биологи и опытные ветеринары тоже не советуют долго смотреть в омут кошачьих глаз. Но объясняют это иначе, прямой взгляд означает для кошачьих опасность. В природе они смотрят глаза в глаза, когда готовятся к схватке. Прямой взгляд они могут воспринять как агрессию и ответить соответствующим образом. Очень опасно пристально смотреть кошке в глаза, находясь с ней на одном уровне - лицо к морде. Велик риск получить лапой с выпущенными когтями по собственному носу. Думаете, зверь плохо воспитан? Вовсе нет. Просто не стоит пробуждать в нем его тигриные замашки, доставшиеся от диких предков.

КАКУЮ ЛЕЖАНКУ ВЫБРАТЬ?

Главное правило: лежанка должна быть комфортной для вашего питомца и легко стираться. Если у вас крупная собака, неплохо, если спальное место будет еще и прочным, чтобы пес не мог порвать ткань. Обычно такие лежанки-коврики оснащены чехлами на молнии. Чехол можно стирать и менять. Что касается формы лежанки, то все зависит от вашего вкуса и интерьера дома. Какая лучше впишется в отведенное собаке место?

Выбирая между открытой, закрытой или полузакрытой лежанками, ориентируйтесь на предпочтения и характер собаки. Коврик с пластиковой подставкой подойдет тем питомцам, которые любят что-то грызть. Собака получит двойное удовольствие: будет лежать на мягком коврик и грызть твердый бортик.

Из современных предложений - лежанки сподогревом. По принципу работы они похожи на электрическую грелку. Производители утверждают, что такое ложе безопасно для животного, ведь у коврика есть предохранитель и собака ни при каких условиях не пострадает от удара током. Обычно такую грелку-ле-



жанку покупают маленьким и постоянно мерзнущим породам.



КАК ВЫВЕСТИ БЛОХ?

Блохи крайне опасны для животных. Они переносят ряд заболеваний и внутренних паразитов, могут вызвать аллергические реакции и дерматиты. Для лечения животных от блох можно использовать спреи, шампуни, антиблошиные ошейники, специальные капли. Все эти средства схожи лечебным эффектом, но отличаются по способу применения, химическому составу и длительности действия.

Обычно ветеринары рекомендуют применять ампулы. Они легко наносятся на холку кошке или вдоль позвоночника собаке, нетоксичны и защищают питомца от блох в течение 2-3 месяцев. Перед применением обязательно изучите инструкцию. Не отступая от нее, обработайте животное. Перед первой обработкой лучше всего получить консультацию у врача - возможно, вашему животному нужны антиблошиные средства только одного вида. От породы, кстати, это не зависит. Даже истинный «дворянин» может нуждаться в индивидуальном подходе.



Осенью, когда природа изобилует красками, грех не украсить ими свой дом. Используйте для декора поделки из сезонных цветов и тыквы.

Осенние букеты

Когда речь заходит об осенних поделках, первое, что приходит в голову, - тыква. Однако не все так просто. Чтобы украшение из тыквы простояло долго, ее предварительно нужно высушить в течение двух месяцев. Идеальное место для этого - дача, балкон. Уже высушенную тыкву можно очистить и готовить к созданию поделок. Если вы ограничены во времени, используйте экспресс-метод. Отрежьте у тыквы верхушку, очистите ее от мякоти и семян, набейте бумагой и поставьте в сухое место на два дня. Время от времени влажную бумагу меняйте. После указанного времени тыкву можно использовать для декора, но продержится она недолго - около двух недель. Осенний букет в тыкве смастерить очень просто.

1. Высушите тыкву обычным или экспресс-методом. Заранее приготовьте цветочную композицию, которую решите разместить внутри: обрежьте стебли у цветов, оборвите лишние листики.

2. Поместите внутрь тыквы специальную губку, пропитанную водой. Вырежьте ее по размеру верхнего отверстия в тыкве. Она будет давать цветам влагу, не позволяя засохнуть.

3. Разместите внутри тыквы цветочную композицию. Вместе с цветами можно использовать листья, веточки, высохшие колосья, плоды.

Если желания возиться с тыквой нет, можно украсить комнату осенним букетом. Поместите его в вазу, ведро, корзинку или декоративный чайник. Помните, что традиционно осенними цветами считаются желтый, оранжевый, красный. Используйте эти сочетания в своем букете.



1



2



3





КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГОЛУБЦЫ

Капуста белокочанная - 1 кг, свекла - 1-2 шт., чеснок - 3-4 зубчика. Для маринада (на 1 л воды): сахар - 2 ст. л., соль - 2 ст. л., уксус (9%) - 3 ч. л., семена укропа, лист лавровый.
Капусту бланшировать, снять половину листьев. Оставшуюся капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец нарезать некрупно. Нашинкованную капусту, морковь и болгарский перец обжарить в масле на среднем огне 5-8 мин. под крышкой. В конце добавить молотый перец и перемешать. На капустные листья выложить жареные овощи, свернуть. В ковш налить 0,5 л воды, добавить соль. Довести до кипения, влить уксус и сразу снять с огня. В стерильную банку выложить голубцы, сверху - кружочки острого перца. Залить маринадом. Банку с голубцами прикрыть стерилизованной крышкой и пастеризовать на водяной бане 20 мин., закатать.



КВАШЕНАЯ КАПУСТА С КЛЮКВОЙ

Капуста белокочанная - 5 кг, морковь - 1,5-2 кг, соль - 6 ст. л., сахар - 6 ст. л., клюква - 300-400 г.
Морковь натереть на средней терке. С капусты снять верхние листья, промыть и обсушить. Вымыть и откинуть на дуршлаг клюкву. Нашинковать капусту. Добавить к ней морковь, соль, сахар, перемешать и размять руками, чтобы появился сок. Выложить на дно глубокой емкости листья, затем часть нашинкованных овощей, далее снова листья. Чередовать доверху. Утрамбовать, накрыть тарелкой, положить гнет. Оставить на 5-6 дней, периодически снимая пену. Снять гнет, проколоть массу в нескольких местах деревянной палочкой. Попробовать. По желанию оставить кваситься еще на 1-2 дня. В готовую массу добавить клюкву. Разложить по стерильным банкам.



КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА НА МЕДУ

Капуста краснокочанная - 10 кг, свекла - 400 г, лимон - 1 шт., зелень петрушки - 200 г, соль - 200 г, перец жгучий - 3-4 стручка, мед - 100 г.
Свеклу очистить. Зелень петрушки промыть и обсушить. Кочан капусты очистить от верхних листьев, разрезать на несколько небольших частей или нашинковать не слишком мелко. Лимон вымыть, натереть на крупной терке, предварительно удалив семена. Смешать с подготовленной капустой, промыть и обсушить. Кочан капусты очистить от верхних листьев, разрезать на несколько небольших частей или нашинковать не слишком мелко. Лимон вымыть, натереть на крупной терке, предварительно удалив семена. Смешать с подготовленной капустой. Уложить капустную смесь в чистую и сухую емкость, пересыпая мелко нарезанной зеленью петрушки и небольшими кусочками свеклы. Приготовить маринад для заливки: в 3 стаканах горячей воды растворить соль, мед, добавить стручки жгучего перца. Залить маринадом капусту. Охлаждать, закрыть крышкой и поставить в холодильник. Уже через неделю капуста будет готова.



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С МОРКОВЬЮ

Капуста брюссельская - 500 г, морковь средняя - 1 шт., сельдерей - 1-2 черешка с листьями, соль - 2 ст. л., сахар - 4 ст. л., уксус (9%) - 150 мл, масло растительное - 100 мл, лист лавровый - 1-2 шт., чеснок - 2-3 зубчика, перец черный горошком - 5-6 шт., тмин - 1 щепотка.
У капусты срезать кончики кочерыжек, снять верхние листочки, большие кочанчики разрезать пополам. Морковь очистить и нарезать кружочками, сельдерей - кусочками. Вскипятить 2 л воды, добавить листочки сельдерея и варить капусту 3-4 мин. Добавить остальные овощи, довести до кипения и снять с огня. Слить отвар, сохранив его. На дно банки положить лавровый лист, очищенный чеснок, перец горошком, тмин. Сверху уложить овощи. Вскипятить 1 л овощного отвара. Добавить соль, сахар, масло. В самом конце влить уксус. Кипящим маринадом залить овощи в банке. Оставить при комнатной температуре на 1-2 суток, затем убрать в холодильник на хранение.