

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАГА

№50

декабрь 2018

цена:

1,5 лари

Гадание

Нумерология

стр.32-33

ГОТОВИМ

организм к зиме

стр.7

Икигай: смысл

ЖИЗНИ ПО-ЯПОНСКИ

стр.18-19

Лунный календарь

на декабрь

стр.28

Шарль Азнавур

Король французского шансона

стр.20-21

Анастейша

стр.16-17

Яркая внешность плюс сильный вокал



Рюши и воланы

Рюши и воланы плавно перетекли из летнего сезона в осенний и стали украшением теплых свитеров и джемперов. Не отошли на второй план актуальные еще в прошлом сезоне модели с различными нашивками, стразами, бусинками и пайетками. Если в вашем гардеробе есть однотонный свитер, который изрядно вам надоел, этими украшениями легко обновить его.



Оверсайз

Всеобщая тенденция к стилю оверсайз естественным образом затрагивает и свитера. В моде свободный силуэт, объемные рукава и широкая горловина. К интересным моделям можно отнести изделия с крупной вязкой, их следует выбирать на один или два размера больше своего, чтобы они не обтягивали, а передавали всю фактуру и объем изделия.



Больше принтов!

Разнообразить теплый и практичный осенний гардероб дизайнеры в этом сезоне предлагают за счет стильных свитеров с разнообразными принтами и узорами, гарантированно привлекающими внимание к образу. В моде анималистичные принты, геометрические узоры. Также остаются популярными контрастные и яркие полосы, морская полоска и традиционный черно-белый монохром. Выбирайте то, что придется вам по душе!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
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.

СОВЕТЫ ОТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

БУЛАВКА ОТ СГЛАЗА

Булавка от глаза и порчи оберегала еще наших предков. Как правильно заговорить эту вещь, чтобы она работала?

Глядя на декоративную булавку, никогда нельзя сказать, заговорена она от глаза или нет. Однажды ко мне пришла моя давняя клиентка и рассказала, что у нее теперь имеется красивая брошь-оберег. Она ее заговорила так, как я ей сказала. Многие не знают о том, что можно использовать от сглаза декоративную булавку.

Раньше считалось, что булавка от сглаза должна быть непременно спрятана под одеждой. Она крепилась с изнанки и защищала человека тайно. Теперь же считается, что можно ее оставлять и с лицевой стороны, но важно, чтобы при этом она находилась около сердца.

Интересно, что от сглаза могут защитить как дорогая золотая булавка, так и самая обычная. Дело совсем не в металле! Тут помогает заговор, который непременно следует прочесть перед тем, как первый раз использовать булавку. Возьмите церковную свечу, зажгите ее. Булавку расстегните, ее кончик сначала прокалите над огнем, а потом вонзите в свечу снизу. Произнесите слова:

«Испытание огнем прошло и другие пройдешь. Рядом со мной будешь на веки вечные. От злого глаза защитишь, от злого рта убережешь. Так тому и быть! Аминь».

Булавку вытаскивайте из свечи, пламя задуйте. Булавку после этого можно прикреплять к одежде, которую носите - или изнутри, или снаружи. Как вам комфортнее, так и делайте.

Считается, что булавка от сглаза нужна всем людям, но некоторым особенно. Например, она пригодится малышам, которые еще не защищены собственным энергетическим полем. Только крепите булавку не на их одежду и не на коляску, а на любой безопасный предмет в детской комнате. Булавка должна защищать младенца, но быть вдалеке от него! Пригодится защитная булавка и для тех, кто в данный момент идет по пути перемен. Например, только что сменил работу, переехал на новое место жительства, заключил брак. Рекомендуются носить булавку людям со светлыми волосами.

Если вы хотите защитить свой дом, булавка тоже пригодится! В этом случае достаточно прикрепить ее на шторы так, чтобы никто не заметил.

Если булавка от сглаза потерялась один раз, не берите это во внимание. Просто купите новую и заговорите еще раз. Если же булавка потерялась два раза, значит, вы в энергетической опасности. В этом случае советую носить заговоренную вновь булавку каждый день. Имейте в виду, она может потемнеть. Не стоит поддаваться панике! Замените ее, закопав старую в землю, и приобретите новую.

Самое неприятное - когда вы находите в своих вещах чужую булавку. Вы точно знаете, что она не ваша, но откуда тогда могла появиться? Не исключено, что это подклад, сделанный человеком, который вас недолюбливает. Он может быть заговорен, в том числе с помощью черной магии. Подумайте, кто мог пожелать вам зла?

В любом случае, если булавка не ваша, не трогайте ее голыми руками. Открепите, придерживая любой тканью, и закопайте в земле подальше от своего дома. Ткань закопайте вместе с булавкой! Когда дело будет сделано, произнесите:

«Была не моей, не моей и осталась. Забылась, потерялась, в земле закопалась. Кыш-кыш-кыш».

**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



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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ПРЕДНОВОГОДНЯЯ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

«Уважаемый Дмитрий Алексеевич! Несколько лет назад вы очень помогли мне. Если помните на меня наводил порчу мой бывший муж. От этой порчи страдали и наши дети. И я, и они постоянно болели и все нам представлялось в черном свете. И если бы не вы и ваши предновогодние сеансы и ритуалы, то не видать нам белого света. Сейчас, вашими молитвами, у меня и моих детей все очень и очень хорошо, огромное вам спасибо и низкий поклон. И я, пользуясь случаем, хочу донести до всех читателей, что экстрасенс Дмитрий может творить чудеса! Рината Нармухамедова. г.Тбилиси»

«Здравствуйте очень горячо любимый и уважаемый Дмитрий Алексеевич! Вы мне всегда помогаете. Ваши чудесные ритуалы спасли и меня, и мою семью от зла и коварства, а ваши Новогодние талисманы надежно защищают мой дом от врагов и завистников. Если помните, меня терроризировала знакомая. Она мне завидовала и была влюблена в моего мужа. Мой муж ее в упор не видел, а она все пыталась его увести из семьи. А когда у нее это не получилось – она стала на нашу семью наводить смертельную порчу! Ваши ритуалы спасли нас от смерти, и злодейка тоже от нас после ваших ритуалов отстала. Огромная вам за все благодар-



ность! И пусть все знают, что ваши предновогодние сеансы и талисманы творят чудеса! Мадлена И».

«Уважаемый господин Дмитрий. Я Манана- ваша пациентка. Сейчас я живу работаю в Германии. Именно вы мне открыли дорогу и помогли наладить личную жизнь. После ваших магических сеансов я смогла уехать и найти хорошую работу. А ваши талисманы меня оберегают. И я, с вашей помощью, самая счастливая на свете! Вот так!

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. В первую очередь. Перед наступлением нового года необходимо почистить свою ауру и ауры своих близких от

накопившегося негатива. Далее, просто необходимо очистить свой дом от накопившейся черной энергетики. И самое главное, защитить и себя, и своих близких моими защитными талисманами, которые не пропустят ни порчу (джадо), ни сглаз, и помогут быть в новом году счастливыми и удачливыми.

Кроме того, в декабре я опять буду делать мои знаменитые **НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ**, которые в 2019 году закроют ваш дом от любого зла и зависти.

В моих ритуалах по очищению жилых и рабочих помещений используется, как дополнительное магическое средство, наш знаменитый «волшебный» порошок. Наш «волшебный порошок также используется для того, чтобы перебить череду проблем и личного характера, и в делах, и в торговле.

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

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

А КАК ЖЕ БАНЬКА?

«Моя спасительница, Ольга Александровна! Вот уже декабрь, и что вы ничего не пишете об «астральной баньке»? Как же без нее! Уже лет 20 я с нетерпением жду декабря, чтобы почиститься в этой волшебной баньке! После этой волшебной процедуры и жить легче, и душа поет, и все дела идут наперед! Неужели в этом году я останусь астрально грязной! Наталья Росина г. Тбилиси»

«Горячо уважаемая Ольга Александровна! Я у вас никогда не была, но рассказы моих близких и друзей о вас меня радуют. И я точно знаю, что вы всем поможете и вытащите из бездны проблем. Всех вам благ, долгих лет жизни и сил, чтобы помогать страждущим и обездоленным. Милена Амбарцумян»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Ну как вы, Натальюшка, смогли подумать, что я оставлю вас и других моих пациентов без астральной баньки! Моим пациентам хорошо известны мои предновогодние сеансы, а их колдовскую силу они смогли на себе реально ощутить. И я очень рада, что пациенты после моих сеансов стали здоровее и счастливее.

Сеансы, которые я провожу в ноябре - декабре, я называю «астраль-



ной банькой». Моя «астральная банька» помогает пациентам избавиться от старых проблем, от грязной энергетики, которая в течении года налипла на их аурах и мешала жить полноценной жизнью. Моя «астральная банька» очищает от болезнетворной энергии ауру человека и укрепляет ее. Ведь всем вам хочется быть в новогоднюю, праздничную ночь и в новом году здоровыми и счастливыми. Моя «астральная банька» поможет вам стать таковыми.

Мои пациенты в ноябре - декабре перед Новым годом приходят ко мне

и очищают свои дома и офисы от негатива. Все хотят встретить новый год в чистом от негатива дома – это способствует процветанию семьи и бизнеса. В декабре я также делаю свои знаменитые новогодние талисманы, которые не пропускают в дома моих пациентов черную энергетику, что также способствует процветанию семьи.

Моя «Астральная банька» ждет вас! Приходите и я вам обязательно помогу!

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

**Моб. 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88**

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

ВНИМАНИЕ ВСЕМ! Легендарные **НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ**, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи готовы!

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ТРИ ПОПУЛЯРНЫХ, НО БЕСПОЛЕЗНЫХ АНАЛИЗА.

«На всякий случай» МРТ не делают

1. Иммунограмма. Абсолютно бессмысленно делать это дорогостоящее исследование, если вы часто простужаетесь или хотите убедиться в «уровне иммунитета». Иммунограмма изначально создана для выявления тяжелых нарушений в иммунной системе, например ВИЧ. А, как правило, такие нарушения уже имеют отчетливые внешние признаки. Поэтому иммунограмма назначается скорее для определения степени тяжести такого состояния.

2. «Рак по капле крови». Увы, пока нет ни одного вида анализов крови, который позволял бы достовер-

но обнаружить рак по, так называемым, опухолевым маркерам. Единственное более-менее информативное исследование такого рода - анализ крови на уровень простатспецифического антигена (ПСА) у мужчин. Этот показатель тоже не всегда однозначно сигнализирует о раке простаты, требующем срочного лечения, но вместе с другими методами (УЗИ, осмотр врача-уролога) помогает вовремя принять меры. Все остальные попытки найти «рак по капле крови» - лишь способ заработка для лабораторий.

3. МРТ/КТ при каждом

«для профилактики». Неоправданно назначенная МРТ (магнитно-резонансная томография) и КТ (компьютерная томография) может серьезно навредить. В 2/3 случаев такие обследования, проведенные без четких медицинских показаний, «на всякий случай», обнаруживают отличия от нормы, которые неопасны. С ними человек мог бы спокойно и дальше жить. На практике же такие отклонения нередко начинают поскорее лечить за немалые деньги и с травмирующими последствиями.

В. Берсенева,
врач ультразвуковой
диагностики.

Сезонные проблемы

✓ **От кашля.** Подогрейте полбутылки пива, насыпьте 1 ст. ложку сахара. Перед сном выпейте, ложитесь в постель и хорошо укройтесь, чтобы пропотеть. Повторите еще 2-3 раза, и кашель пройдет. Этот рецепт для детей не подойдет.

✓ **Заболело горло?** Хорошо помогает полоскание морковным соком. Смешайте 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока с 1 ст. ложкой меда. Полощите этим составом горло несколько раз в день. Вместо морковного сока можно использовать и клюквенный.

✓ **Для профилактики бронхитов и ларингитов.** Смешайте в равных пропорциях измельченный корень цикория и листья пустырника. Залейте 3 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка. Держите на водяной бане 30 минут, процедите, охладите и пейте вместо чая.



У японцев принято после пробуждения пить воду, простоявшую ночь у изголовья кровати.

В ЯПОНИИ ВСЕ ХЛЕЩУТ ВОДУ...

Это почти религиозный ритуал, называется очищением сути. Именно эта привычка помогает им оставаться стройными и здоровыми долгие годы и сделала их нацией долгожителей. Японцы практически не болеют диабетом и ожирением, ведь вода на голодный желудок выводит токсины, активизирует кровотоки и восстановление

клеток. Кроме того, эта привычка помогает лучше усваивать полезные вещества из продуктов, снижает аппетит, ускоряет чувство насыщения при меньшем количестве съеденного. А еще, у людей старше 50 лет из-за нехватки влаги кожа сохнет и шелушится. Регулярное употребление воды по утрам увлажняет ее и разглаживает морщинки.

Полезно знать

✿ Случился вывих или растяжение связок? Белок яйца разотрите с мукой и добавьте 1 десертную ложку спирта. Все перемешайте и нанесите бальзам в виде компресса на больное место. Компресс жестко зафиксируйте.

✿ От гайморита 1/2 стакана измельченных сосновых иголок и 4 ст. ложки сахара перемешайте, залейте 1 л воды. Поставьте в разогретую духовку и томите на слабом огне 2 часа. Полученный состав остудите. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✿ При туберкулезе измельчите в равных частях в кофемолке миндаль, арбузные семечки, имбирь и корицу. Добавьте мед и все перемешайте до однородной массы. Съедайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс - до выздоровления.

Новости

Куркума защитит от глаукомы

Как можно лечить глаукому на ранней стадии? С помощью куркумы. Английские ученые доказали, что она защищает сетчатку глаза от повреждения. Однако большие дозы куркумы вредны для пищеварения. Поэтому создали глазные капли. Они останавливают прогрессирование глаукомы спустя 21 день. Причем, без каких-либо побочных эффектов.

От смартфонов ухудшается память

Швейцарские медики заявили, что смартфоны и планшеты опасны для подростков от 12 до 17 лет. В этом возрасте мозг продолжает развиваться. Но электромагнитное излучение гаджетов тормозит этот процесс. В результате, у школьников ухудшается память и внимание. В исследовании приняли участие около 700 подростков. Особенно заметно влияние электромагнитных волн у тех ребят, кто при разговоре держал устройство у правого уха. Ведь за память отвечает правое полушарие мозга.

Новое лекарство от мигрени

В Европе появился новый препарат от мигрени - эренумаб. Он открывает новую эру в борьбе с этим трудным заболеванием. Препарат предупреждает новые атаки боли и вдвое сокращает частоту приступов мигрени. Новинка вскоре появится на фармрынке.



ЧЕМ ОПАСНА ГИПОТОНИЯ?

Низкое артериальное давление – гипотония – не всегда является благом, как это может показаться на первый взгляд. Если гипотонию не лечить, то к 45-50 годам может развиваться гипертония, а это чревато последствиями в виде гипертонических кризов и инсульта.

Понижение артериального давления ниже 100/60 миллиметров ртутного столба у пациентов до двадцати пяти лет и 105/60 у пациентов старше 25-ти лет, является той «красной чертой», за которой начинаются проблемы, - говорит лицензированный семейный доктор **Майя БЕЖАНИШВИЛИ**. – Пристальное внимание следует обратить на следующие симптомы: частые тупые, давящие головные боли в висках и затылке, а также головокружение, вялость и сонливость, снижение работоспособности, ухудшение памяти и рассеянность. Как правило, мужчины-гипотоники, встречающиеся по статистике реже, чем женщины, часто страдают снижением потенции, а женщины, в свою очередь, часто жалуются на нарушение менструального цикла.

- Госпожа Майя, чем обусловлено снижение давления?

- Причин множество – как психологических, так и эмоциональных. Само понятие нормы очень индивидуально и зависит от конкретного человека, его физического состояния, возраста и т.д. Очень часто низкое артериальное давление связано с нарушением сосудистого тонуса. В норме, сосуды, при необходимости, должны быстро сужаться и расширяться, однако у гипотоников эта реакция бывает замедлена. Из-за этого кровь перестает поступать в достаточном количестве к органам и тканям. Нужно отметить, что гипотония делится на первичную, – она

является самостоятельной болезнью, - и вторичную, когда понижение давления обусловлено реакцией организма на течение какого-либо заболевания.

Как правило, артериальное давление снижается при аритмии, нарушении кровообращения, сердечной недостаточности, заболевании желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы, сахарном диабете, остеохондрозе шейного отдела позвоночника, ревматизме, туберкулезе и заболевании органов дыхания, бесконтрольном голодании и недостатке витаминов Е, С, В, алкоголизме и наркомании. Список внушительный!

- Как избежать гипотонии и лечить ее?

- В первую очередь, постарайтесь привести в порядок свои эмоции, избегайте стрессовых ситуаций и, вообще, как можно меньше реагируйте на неприятные слова и проявления враждебности. Словом, надо найти тот самый пресловутый баланс между открытостью и излишней эмоциональной чувствительностью. Конечно, не отказывайтесь от здоровой физической активности. Ничто так не способствует борьбе с гипотонией, как умеренные занятия спортом. Старайтесь сбалансировано питаться и не пе-

реедать. Конечно, здесь все зависит от силы воли и желания быть здоровым. И если они есть, то любая задача будет по плечу!

Есть несколько способов лечения и профилактики этого недуга. Один из них – медикаментозный. Вы должны знать, что если у вас появляются нарушения вегетативной нервной системы (одышка, сонливость, часто болит голова, кружится), то тогда необходимо проверить давление. Его нужно измерять в течение недели утром и вечером. Если давление стабильно ниже нормы, покалывает сердце, подташнивает, нервное состояние нарушено, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Самолечение может усугубить ваше здоровье. Врач назначит правильное лечение, которое необходимо полностью соблюдать.

Для гипотоников, например, существуют препараты, искусственно повышающие артериальное давление, но использовать их стоит с осторожностью и только по назначению лечащего врача. Кроме них существуют великое множество народных рецептов, которые также способны быстро и эффективно поднять давление. В лечении гипотонии основные свои усилия тибетская медицина

направляет на повышение уровня жизненных сил в организме, улучшение сна и способности организма восстанавливать силы, повышение стрессоустойчивости, нормализацию психоэмоционального состояния, для чего применяется комплекс лечебных процедур, включая иглоукалывание, точечный массаж и специальные фитопрепараты. В отличие от химических средств, эти фитопрепараты изготавливаются из лекарственных растений и не оказывают побочных явлений.

При гипотонии полезны различные настойки, отвары, чаи, которые поднимают общий тонус организма. Среди них – настой боярышника, общеукрепляющий, травный микс, тонизирующий отвар, целебная смесь из лимона, меда и кураги. Желательно пить качественный черный или зеленый чай. Большое значение при гипотонии имеет правильное питание, в котором должно быть много белков. Среди них – рыба, яйца, отварная грудка, печенька, полезны также овощные салаты, фрукты, соки, бобы, а качественный сон один из важнейших элементов здорового образа жизни гипотоника.

- И последний вопрос: что вы посоветовали бы гипотоникам?

- Категорически отказаться от курения, алкоголя, побольше есть овощей и фруктов, не переедать, т.к. после обильной еды кровь устремляется к сосудам брюшной полости и кровоснабжение мозга еще больше ухудшается. Тем, у кого случаются гипотонические кризы или обмороки, нельзя резко вставать и долго стоять неподвижно, т.к. в таком положении кровь скапливается в венах ног. Обязательны и прогулки на свежем воздухе.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Овощной сок для здоровья

Простой рецепт поддержит организм весной. **Вымойте одну небольшую свеклу, одну крупную морковь и одно крупное яблоко. Очистите от кожуры свеклу, все плоды разрежьте на куски и положите в соковыжималку. В приготовленный сок добавьте по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока. Этот напиток - прекрасная поддержка для сосудов. Он улучшает самочувствие при гипотонии и гипертонии, обладает противораковыми свойствами.**



ЗИМА - СЕЗОН ПРОСТУД И ВИРУСОВ. ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ, ПОДГОТОВЬТЕ ОРГАНИЗМ К ХОЛОДАМ ЗАРАНЕЕ. КАКИЕ МЕРЫ НУЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Готовим организм к зиме

Короткий световой день, сбой биологических часов и нехватка витаминов - все это неблагоприятно сказывается на нашем иммунитете в зимние месяцы. Так и появляются насморк, кашель, хандра. Хорошая новость: этого можно избежать! Но придется скорректировать свой образ жизни.

Шаг 1. Добавить в рацион белок и жиры

Защитить себя от простудных заболеваний можно разными способами. Но начать стоит с содержания нашей тарелки. По мнению врача-диетолога Гюзель Жизневской, крайне важно, чтобы зимой в рационе было достаточно белка и жиров. Для укрепления иммунитета каждый день употребляйте 1 ст. л. льняного масла и 2 капсулы рыбьего жира (по одной утром и вечером).

Сливочное масло - источник насыщенных жиров для нормального производства гормонов. Ежедневная норма для взрослого человека - 10-15 г масла.

Кроме того, желателен ежедневно съедать не менее 400 г овощей - это кладезь витаминов и микроэлементов. Предпочтение отдавайте белозеленым овощам и зелени. Овощи лучше употреблять в печеном, вареном и тушеном видах. Для холодного времени года идеально подойдут свекла, тыква, помидоры, репа.

Шаг 2. Забыть о диетах

С наступлением холодов организм требует тяжелой, сладкой пищи, и это нормально. Нам нужна энергия и жизненные силы, которые организм получает из еды. Врачи не советуют сидеть на строгих диетах зимой: ограничения в пище и холодные блюда, вроде диетических салатов, помогут сбросить пару килограммов, но иммунитет не повысят. Следовательно, вы рискуете заболеть. Конечно, это не значит, что нужно переходить на неправильное питание, но иногда балуйте себя чем-нибудь вкусным.

✓ Для заправки салатов используйте кунжутное масло: оно обладает согревающим действием - то, что нужно зимой!

Шаг 3.

Заняться спортом

Ученые давно доказали, что активный образ жизни укрепляет здоровье и помогает организму нормально функционировать. Если вы не любитель тренажеров и занятий в спортзале, заведите привычку выходить на прогулку перед сном, особенно если вы работаете в офисе и большую часть времени проводите в сидячем положении.

Хорошая идея записаться на энергичные танцы. Зажигательная музыка и ритмичные движения не оставят хандре никаких шансов!

Шаг 4.

Удлинить световой день

Нехватка света в осенне-зимний период приводит к сокращению выработки серотонина. Так появляются апатия, сонливость и усталость. Как вернуть себе силы?

Выходите на улицу в утреннее время. Наиболее полезные часы с 6:00 до 10:00. Британский невролог Рассел Фостер считает, что в это время необходимо хотя бы полчаса побыть на свежем воздухе. Такие прогулки уберегут вас от депрессии и хандры. Если вы не хотите выходить на улицу так рано, то распахивайте шторы и наблюдайте за восходом солнца. Чем больше солнечной энергии вы получите, тем лучше!

Витаминная смесь против осенней хандры

Приготовьте витаминную смесь и употребляйте ее дважды в день по 1-2 ст. л. Это поможет вам оставаться здоровыми и бодрыми в осенне-зимний период.

Смешать 100 г меда, 1 ч. л. сока алоэ, 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г орехов (желательно грецких), лимон с кожурой. Положить все ингредиенты в блендер, измельчить. Хранить витаминную смесь рекомендуется в холодильнике не больше трех дней.



Шаг 5.

Сделать жизнь ярче

Цвета осени - красный, оранжевый, золотой. Считается, что оранжевый цвет помогает при упадке сил. Красный настраивает на работу, а желтый поднимает настроение.

Добавьте эти цвета в свою повседневную жизнь: красный шарф, яркий букет хризантем, разноцветные папки для документов на работе - все это повышает настроение и защищает от депрессии.

Шаг 6.

Зажечь аромалампу

Ароматерапия предотвращает простудные заболевания и помогает бороться с хандрой. Поэтому эфирные масла - верные друзья тех, кто хочет встретить холода с крепким иммунитетом и хорошим настроением.

Для осенне-зимнего периода подойдут все цитрусовые ароматы, эвкалипт, хвойные масла, лаванда, мята. Добавляйте по 3-4 капли каждого масла в аромалампу или делайте миксы ароматов.

В качестве профилактики насморка и респираторных заболеваний врачи рекомендуют начинать утро с ингаляции с 1-2 каплями эфирного масла мяты, эвкалипта или мимозы.

Бутерброд

с каштаном на сустав два хороших рецепта.

✓ Из холщовой ткани сшейте пояс с карманами, положите в них плоды конского каштана и носите при радикулите. Считается, что это средство помогает вылечить болезнь.

✓ Измельчите в муку плоды конского каштана с коричневой коркой. Нарежьте черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намажьте несоленым сливочным маслом. Сверху на масло посыпьте муку плодов каштана. Наложите такой бутерброд на больное место и утеплите.



После химиотерапии сосуды слабые...

Укрепить их и почистить поможет квас из овса. Мне он точно помог - не стали появляться синяки на теле. В 3-литровую банку засыпьте 500 г промытого овса, добавьте 3-4 ст. ложки сахара, залейте холодной водой, накройте емкость и оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре для сбраживания овса. Если не любите резкий вкус кваса, то первую порцию можете вылить. В оставшийся овес опять добавьте сахар, воду и через 4 дня слейте жидкость - квас готов. Овсяная закваска сохраняется в течение 3 месяцев. Можно приготовить квас и по другому рецепту: сахар замените 50 г изюма и 1-2 ст. ложками меда. Изюм делает цвет кваса темнее и придает напитку аромат.

О. Лычманова.

Если судорогой свело ногу...

Если я стою или иду, и вдруг судорогой сводит одну ногу, то сразу же всю тяжесть тела переносу на эту ногу. Судорога быстро проходит. Если свело обе ноги, понадобится какой-нибудь груз, например ведра с водой в обе руки. Если судорога появляется ночью, в постели, надо изо всех сил давить ногами на стену.

Т. Безъязыкова.

Давно лечусь грибами

С помощью лисичек можно улучшить работу желудка, печени при циррозе, гепатите, снять последствия пищевого или лекарственного отравлений. Сухие грибы смелите в порошок и смешайте с молотой чагой 1:1. Дважды в день по 1/2-1 чайн. ложке добавляйте смесь в любую еду. Курс - 10 дней. Через неделю повторите лечение. Лисички укрепляют иммунитет, гонят из печени токсины и вредные микробы, обладают глистогонным эффектом, а чага повышает защитные силы организма. А еще эта смесь заменяет по своим свойствам активированный уголь, помогая печени и кишечнику нормально работать.

Т. Грачева.



ОН БЬЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ПО ВСЕМ ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА. НЕ ВЕРИТЕ? ТОГДА ЧИТАЙТЕ!

СТРЕСС КАК ПУЛЯ...

Желудок, кишечник

Стресс вызывает мышечный спазм органов, из-за которого нарушается их кровоснабжение и питание. В желудке начинает активно выделяться соляная кислота, которая разъедает слизистую оболочку. Можно сказать, что он начинает переваривать сам себя, а это непременно через какое-то время приведет к появлению эрозий и язвы.

В кишечнике, как и желудке, при постоянном стрессе затрудняется всасывание питательных веществ в слизистую, и в результате развивается дисбактериоз. Его вы можете узнать по сухости во рту, болям, вздутию живота, запорам или поносом. **Как быть.** Не пытайтесь «заесть» неприятные ощущения, наоборот, соблюдайте диету. Пейте побольше жидкости (до 2 л в день) - минералку без газа, кефир, зеленый чай. Воздержитесь от кофе, крепкого чая, соков. Исключите жирное, сладкое, соленое.

как раз то, чем хочется побаловать себя во время стресса. Лучше налегайте на каши (на молоке или воде), отварную курицу, некрепкий чай.

Сердце, сосуды

Стресс обычно вызывает повышение артериального давления. И если сосуды забиты холестерином, недалеко до инсульта или инфаркта. **Как быть.** Находясь в состоянии эмоционального возбуждения, постарайтесь хотя бы чуть-чуть отвлечься от проблемы: умойтесь холодной водой, подышите глубоко и медленно. Людям, страдающим повышенным давлением, необходимо всегда иметь при себе препараты скорой помощи для снижения давления. В трудные, проблемные дни не пейте кофе и как можно меньше курите.

Повышение цен на продукты питания, недовольство своей внешностью тоже стресс.

Почки

Они за 12 минут пропускают через себя всю кровь, очищая ее от токсинов. Реагируя на стресс, почки начинают усиленно работать. В результате, у человека повышается артериальное давление. **Как быть.** Правильнее всего постоянно заботиться о почках. Для этого регулярно пейте зеленый чай, ешьте пищу, богатую витаминами группы В, не злоупотребляйте соленым. Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь, но при этом закаляйтесь - это очень полезно для почек.

К. Витальева,
терапевт, кандидат
медицинских наук.

Холод... и онкология

Переохлаждение способствует развитию рака, заявили ученые из Кипра. Они проанализировали условия жизни людей в 184 странах мира. Оказалось, больше всего больных раком среди народов, живущих при низких температурах, как в Дании и Норвегии. Они чаще всего сталкивались с опухолями легких, груди и кишечника. Возможно, в условиях экстремально низких температур организм начинает работать на пределе сил. Это повышает риск злокачественных опухолей.

Шелковица поможет

→ Повышен сахар? Залейте 2-3 ст. ложки листьев шелковицы 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения - 2,5-3 месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц. Проведите 3-4 курса.

→ 50 г корней шелковицы залейте 1 л холодной воды, настаивайте 1 час в эмалированной посуде, нагревайте на маленьком огне 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 150-200 мл 3 раза в день до еды. Принимайте 5 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня. Проведите 2-3 курса.

→ Парьте на водяной бане 15 минут 1,5 чайн. ложки корней шелковицы, залитых 300 мл воды. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день через 1,5 часа после еды.

Когда в легких скопилась жидкость, я лечилась так...

Натерла на мелкой терке корень хрена средних размеров, разбавила водкой, чтобы получилась сметанообразная кашица. Ровным слоем выложила ее на кусочек хлопчатобумажной ткани, приложила к спине на область легких. Сверху накрыла мягкой клеенкой, закрепила бинтом и укрылась одеялом. Компресс держала около 15 минут, затем сняла и покрасневшую кожу растерла тройным одеколоном. После этого выпила 1 стакан целебного чая: 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя залила 0,5 л. кипятка, настаивала 2 часа в термосе, процедила. После чая опять укуталась двумя теплыми одеялами и спала так до утра. Ночью хорошенько пропотела, и все прошло.

И. Алданова.

ДЫНЯ ГОРЬКАЯ - МОМОРДИКА

Она помогает организму перерабатывать сахар, выступая в роли посредника между клетками организма и уже выработанным поджелудочной железой инсулином.

И еще эта ягода препятствует формированию глюкозы в кровяном русле и помогает клеткам использовать собственный инсулин.

Считается, что питательны и целебны все части момордики:

корни, листья, семена, цветки и плоды. Свежие молодые побеги и листья идут в салаты и винегреты, из них варят вкусные борщи и лечебные супы.

Из плодов готовят настойку, которая хорошо снижает сахар в крови. Удалите семена, очистите, нарежьте кусочками, за-

полните банку, тщательно утрамбовав, залейте водкой.

Уровень жидкости должен быть на 1 см выше мякоти, чтобы в настойку не попал воздух. Настаивайте 14 дней. Затем массу взбейте миксером и принимайте кашичу утром, натошак, по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Листья момордики используйте для лечебного чая: залейте 1 чайн. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипящей воды и настаивайте 20 минут. Пейте 3 раза в день по одному стакану, заменитель сахара не добавляйте.



Она позволяет остановить прогрессирование ретинопатии у всех диабетиков и предотвратить потерю зрения.

МАСКА НА НОЧЬ

Специальная маска для сна, испускающая зеленый свет, способна предотвратить развитие диабетической ретинопатии, а значит, и слепоту. Диабетическая ретинопатия - самая частая причина потери зрения диабетиков. Из-за высокого уровня сахара в крови повреждаются кровеносные сосуды сетчатки и начинают расти новые ненормальные. До недавнего времени эту болезнь лечили лазером - он запечатывал поврежденные сосуды и разрушал новообразованные. Однако половина пациентов после такой операции плохо видят ночью, у 3% утрачивается периферическое



зрение, а в 30% случаев процедура оказывается неэффективной. Маска для ночного сна позволяет остановить прогрессирование ретинопатии у всех диабетиков и предотвратить потерю зрения. Суть лечения: каждую ночь пациент получает строго определенную дозу света. Кстати, ее будут рекомендовать и тем, кто страдает возрастной макулодистрофией.

Пригодится

✓ Употребление до 4 чашек кофе в день не увеличивает риска сердечно-сосудистых заболеваний, но на 30% уменьшает риск диабета.

✓ Кофе не виновно в развитии гипертонии. Артериальное давление незначительно поднимается у тех кофеманов, которые выпивают больше 5 чашек в день.



Дети любят послаще

✿ Детям в сутки необходимо употреблять 10 г углеводов на 1 кг веса. Поэтому они очень любят сладкое - это естественная потребность их организма.

✿ Характерный признак сахарного диабета у детей - ночное недержание мочи.

✿ У детей, больных сахарным диабетом, часто возникают поражения кожи (фурункулез), зуд. У грудных детей сахарный диабет сопровождается диареей, запором, рвотой.

✿ Ребенок, больной диабетом, много и жадно сосет грудь или пьет воду.

✿ При легкой форме сахарного диабета у больных может не быть почти никаких жалоб и признаков болезни.

✿ Чем младше ребенок, заболевший диабетом, тем тяжелее он протекает, и тем больше угроза осложнений.

✿ Риск развития сахарного диабета выше у недоношенных, слаборазвитых детей и подростков в период полового созревания.

✿ Диабет способны вызвать большие физические нагрузки (например, у воспитанников спортивных школ) и вирусные инфекции - свинка, краснуха, корь.



Один из провокаторов гастрита у детей – стресс.

Школьники в опасности

Часто неполадки с желудком происходят у первоклассников, которые еще не привыкли к школьной жизни. Впрочем, у желудка первоклассника немало проблем и помимо стресса. Одна из самых главных – недостаток движения. Когда ребенок часами сидит за письменным столом, согнувшись почти пополам, пища не может нормально проходить по желудочно-кишечному тракту. Чтобы этого избежать, ребенок должен иметь возможность подвигаться после еды хотя бы в течение 40 минут. То есть, находиться в вертикальном, а не в горизонтальном положении.

Другая важная проблема школьников – невозможность в любой момент сходить в туалет. Поэтому, у первоклассника должна выработаться привычка ходить в туалет дома, до школы. Обычно позыв на дефекацию возникает после завтрака. Но, чтобы это желание сформировалось, ребенку требуется время. Дайте ему хотя бы 20-30 минут после еды, чтобы сходить в туалет.

Ситуация

Если ребенок плачет от колик, помогите ему расслабиться. Положите по животику или положите на него теплую пеленку и прижмите малыша к себе.

НЕ ПРОСТО ПРЫЩИК

У сына на лбу появился прыщик и начал быстро расти. Врач поставила диагноз гемангиома и в тот же день провела криотерапию жидким азотом. Сказала обрабатывать зеленкой и прийти на прием после заживления. Но сын во сне все время травмирует это место, оно не заживает. Как избавиться от этого недуга?

Д. Чайкина.

Гемангиома – это доброкачественная опухоль, состоящая из сосудов кожи. Она может образоваться в любом месте, где расположена сеть сосудов. А расположенная на лице, чревата более серьезными проблемами. Например, разрастающаяся гемангиома нередко сдавливает сосуды, нарушая питание тканей. Возможно и защемление нервных окончаний, что также сопровождается болью и другими симптомами. Поэтому, удаление –

важный этап на пути к излечению. Ребенка не только должен осмотреть врач, но и назначить необходимое исследование. Крайне важной диагностической процедурой является ультразвуковое исследование новообразования. Оно позволяет определить объем и глубину опухоли, а также изучить ее структуру и особенности расположения по отношению к сосудам, нервным окончаниям, мышцам и другим соседним тканям. При наличии глубоких обширных

новообразований нужно обязательно провести ангиографию. Только после получения всех данных врач сможет назначить эффективное лечение.

Криозамораживание дает мгновенный эффект, но подходит для удаления небольших опухолей. Учитывая, что у вас оно не оказало должного эффекта, можно предположить, что гемангиома располагается глубоко в тканях, «заморозка» не может ее полностью убрать. Отсюда и рецидив. В этом случае я бы посоветовала лазерную хирургию – современный способ борьбы с гемангиомой. Пораженная ткань послойно удаляется без нарушения целостности здоровой.

Е. Пушкарева, врач-дерматолог.

Что такое дисплазия?

Есть мнение, что больших успехов в балете, гимнастике, фигурном катании можно добиться, если обладать врожденной гибкостью.

В младенчестве синдромы дисплазии могут проявляться в виде грыж и искривления ножек. Когда дети взрослеют, дисплазия начинает проявляться в виде геморроя и варикозного расширения вен. Симптомом дисплазии является боль в ногах из-за плоскостопия или искривления осанки.

Если вашему ребенку поставили диагноз дисплазия соединительной ткани, необходимо срочно установить, как далеко зашла болезнь. Для этого надо пройти рентгенографию, сделать УЗИ сердца, томографию. Дети с диагнозом дисплазия соединительной ткани должны наблюдаться у врача-ортопеда, хирурга, стоматолога, лора, окулиста.

Если изменить образ жизни ребенка, это поможет избежать многих проблем. Малышу полезно заниматься йогой, плаванием, но ни в коем случае не делать резких движений, не поднимать тяжести и нельзя слишком сильно растягивать мышцы. А вот хороший массаж – то, что нужно. Немаловажно и питание ребенка. Следите за тем, чтобы он каждый день получал строительный материал – белок (его источник – мясные продукты), желатин и кальций. Стимулирует выработку коллагена и предотвращает его разрушение аскорбиновая кислота. Найти ее можно в шиповнике, цитрусовых, болгарском перце, смородине, яблоках и картофеле в мундире.

И. Стрельников, ортопед, врач высшей категории.

Личность и способности ребенка развиваются только тогда, когда он занимается чем-то по собственному желанию и с интересом.

Сердце то замирает в груди, то кажется, что готово из нее выскочить, а то будто бы пропускает удары? Все эти симптомы указывают на возникшую аритмию.

Сердечные паузы опасны

Если сердце пропускает удары

Это, так называемая, экстрасистолия - внеочередное сокращение сердца. После него следует пауза, перерыв в работе сердца больше, чем обычно. Эти «провалы» ничего хорошего не предвещают. Экстрасистолия редко бывает самостоятельным заболеванием. Чаще всего так проявляются другие проблемы со здоровьем, например хронический тонзиллит, фарингит, гайморит, отит, кариес, хронический холецистит, дисфункция желчевыводящих путей, гастриты, колиты, различные нарушения эндокринной системы, аллергические заболевания.

Аритмия также может быть из-за поражения самой мышцы сердца после инфаркта, ишемической болезни сердца, миокардита (воспаление сердечной мышцы). **Как себе помочь.** Самое главное - успокоить-

ся. В норме экстрасистолы бывают и у здоровых людей, но, как правило, они редко ощущаются. Причиной, вызывающей перебои, может быть прием пищи, физическое переутомление, бессонные ночи и эмоциональные переживания. Можно принять успокоительные препараты. И, конечно, снять электрокардиограмму.

Чуть помедленнее!

Сердце бьется как сумасшедшее и хочет выпрыгнуть из груди? Это уже другая ситуация. Часто увеличение частоты сердечных сокращений (тахикардия) происходит на фоне эмоционального волнения. Люди принимают ее за проблему со здоровьем. Однако пульс в покое до 90 ударов в минуту считается нормой.

Если же тахикардия возникает без видимых причин и при этом вы



чувствуете слабость, появляется потливость, головокружение, темнеет в глазах, значит, проблема серьезнее и лучше вызвать скорую помощь. Она наверняка зафиксирует мерцательную аритмию с высокой частотой сокращений сердца - от 200 ударов в минуту и выше. Восстановить ритм самостоятельно вам не удастся. Это можно сделать только с помощью внутривенного введения препаратов. Сделает это врач скорой помощи. **Как себе помочь.** До приезда скорой попытайтесь немного утихомирить разбушевавшееся сердце с помощью бета-блокатора, например, атенолола, биспролола. Но будьте бдительны! Принимать такие лекарства надо крайне аккуратно, контролируя давление и пульс.

И. Новикова, кардиолог,

Пригодится

✓ **Моментально активизировать работу мозга можно, если 10 минут бегать на месте, приседать, делать махи ногами, руками или выполнять упражнения на пресс. Главное, чтобы мышцы активно работали, заявили ученые.**



✓ **Салат из листьев базилика огородного помогает перевариванию пищи, полезен при учащенном сердцебиении, укрепляет сердечную мышцу, обладает хорошим мочегонным действием.**

✓ **Холодная ванночка для рук помогает остановить усиливающую головную боль. Опустите одну руку в холодную воду на несколько минут, а затем энергично разотрите ее полотенцем.**

НА РУКАХ ПУЗЫРЬКИ

На коже рук часто появляются водянистые уплотненные пузырьки с четкими границами. Страшно чешутся. Подскажите, как лечиться?

С. Чугунова.

Прежде чем начинать лечение, надо быть уверенным в правильной диагнозе. Вы же, скорее всего, врача не посещали, никаких анализов не сдавали и не знаете, какова причина высыпаний на ваших руках. Почему они появились? Опасны или нет для окружающих? Может быть, это аллергия на пищу, медицинский препарат или моющее средство. Но это может быть и заразное кожное заболевание. Поэтому настоятельно рекомендуем посетить врача-дерматолога и, возможно, аллерголога.

Пузырьки и зуд на руках могут появиться после сильного стресса и переживаний. Если вы пере-

жили что-то подобное недавно, избавьтесь от того, что мешает вам жить спокойно. Волдырями на руках часто проявляются дерматиты - аллергический, паразитарный, опоясывающий герпес, дисгидротическая экзема. Аллергический дерматит часто бывает на синтетические моющие средства, поскольку в них содержатся фосфаты. Попробуйте сменить привычные мыло и стиральные порошки на другие, в составе которых нет фосфатов. Многим это помогает, особенно детям, - они перестают чесаться.

Можно, конечно, попробовать полечиться самостоятельно, но это не гарантирует, что пузырьки

исчезнут. Ведь причина их появления неизвестна. Из мазей можно попробовать бензил-бензоат (20%). Мазать надо только вечером - перед сном. В первый день смазывайте руки дважды, с перерывом в 15 минут. Постельное и нательное белье после намазывания поменяйте. Второй и третий вечер смазывайте только раз. На четвертый - просто примите душ. Постельное и нательное белье снова поменяйте. Кисти в течение этих трех дней смазывайте до 3-4-х раз в течение дня.

Такие пузырьки на руках часто появляются весной или осенью. Возможно, надо просто добавить в свое меню побольше клетчатки - овощей, фруктов и зелени.

И. Стариков, дерматолог, врач II категории.

**Осенние лопухи
целебней**

Почему-то считается, что самые целебные - это молодые весенние лопухи. Я убедилась в обратном: мне как раз помогли «пожилые» осенние. Срезала уже закрутившиеся листья и прикладывала светлой стороной к пятке, где была очень болезненная шпора, сверху прикрепляла хлопковую тряпочку, а потом на ногу надевала простой носок. Всего я прошла три курса лечения в течение 3 лет. И вот уже 5 лет, как забыла про свою болячку, которая мешала ходить.



Р. Мухина.

**Лодыжка у меня -
слабое место**

Частенько бывают вывихи. На этот случай у меня есть порошок из коры барбариса, который уменьшает воспаление. Я его сама готовлю. Весной собираю кору (можно и осенью, когда растение сбросит листья) и молодые ветви барбариса, измельчаю их и подсушиваю, храню в холщовых мешках. стакан порошка насыпаю в эмалированную посуду. Заливаю водой так, чтобы покрыть полностью. Кипячу 40-50 минут, затем отвар выливаю в банку и отстаиваю. Потом переливаю в кастрюлю и кипячу на медленном огне, пока не выпарится вода и не получится густая или сухая масса. Принимаю 2-3 раза в день порошок барбариса по капельке величиной с горошину или пшеничное зерно.

Н. Пегова.

Лечебный завтрак

Смешайте 1 стакан молока, 1/2 стакана морковного сока, 1 чайн. ложку меда и яйцо. Все это хорошо перемешайте вилкой, а лучше миксером. Пейте по утрам в течение 10-15 дней. Такой завтрак даст легкость, бодрость, силы и укрепит организм. Особенно этот энергетический напиток полезен пожилым людям и детям. А еще народные целители для укрепления сердечной мышцы советуют ежедневно в течение месяца съедать 2 белка, взбитых с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда.

А. Шишарина.



НЕОБЫЧНЫЙ ГАСТРИТ

Через месяц после отпуска у меня вдруг появились непонятные боли в желудке. Чаше они возникают после еды и сопровождаются тошнотой и отрыжкой. Плюс, какая-то сыпь на лице и груди. Ничего острого и жареного я не ем, на голодной диете не сижу. Откуда такие неприятности и что делать?

М. Филина.

**Незванный гость
в желудке**

Ваше состояние напоминает гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка. Этот недуг не всегда связан лишь с погрешностями в диете или стрессом. Осеннее обострение гастрита может быть вызвано заражением желудочным микробом - хеликобактером. Этот микроб проникает в организм с инфицированной водой или едой. Передается при поцелуе, а также при использовании общей посуды и предметов гигиены. Попав в пищеварительный тракт, микроб преодолевает защитный слой и поселяется в слизистой оболочке желудка. Там начинает вырабатывать вещество, которое меняет кислотность и микрофлору. В итоге, желудок раздражается и воспаляется. Высыпания на коже, напоминающие аллергический дерматит, акне, розацеа, тоже его дело. Хеликобактер повышает чувствительность к аллергенам и сам может выступать как аллерген. Кроме того, он вырабатывает токсины, которые «выходят» через кожу.

Осеннее обострение гастрита может быть вызвано заражением желудочным микробом - хеликобактером.

апельсинового или грейпфрутового сока. При аллергии на цитрусовые можно использовать яблочный сок. Чтобы тест был достоверным, его нужно проводить через 2-4 недели после приема антибиотиков и препаратов для лечения язвы желудка. Перед анализом и в процессе него надо исключить физические нагрузки.

Тройная терапия

Избавление от желудочного микроба сегодня производится по схемам, принятым гастроэнтерологической ассоциацией. В состав тройной схемы входят два антибиотика и противоязвенный препарат из группы ингибиторов протонной помпы. Антибиотики подбирает врач-гастроэнтеролог, исходя из чувствительности микроба к лекарствам. К ним добавляется препарат висмута. Курс лечения - около 14 дней.

Щадящее питание

Есть мнение, что при хеликобактерном гастрите не нужно соблюдать диету. Главное - принимать лекарства. Однако это не так. Правильное питание помогает препаратам работать лучше. Исключите из рациона продукты, повышающие выработку соляной кислоты: все жирное, острое, маринованное и копченое. Откажитесь от консервов, пряностей, алкоголя, газировки, крепкого кофе и чая. Не пойдут на пользу продукты, богатые клетчаткой. Они вызывают механическое раздражение желудка. Это хлеб грубого помола, волокнистые овощи, фрукты с кожурой. В период обострения ешьте омлеты, пюре, суфле, разваренные каши, запеченные фрукты. Питание должно быть дробным. Нельзя допускать больших интервалов между едой.

**А. Владимировна, гастроэнтеролог,
врач высшей категории.**

После 40 лет деятельность мозга замедляется, ухудшаются память, концентрация внимания.

Однако ученые уверены: предотвратить негативные изменения можно!

НЕ ДАЙТЕ МОЗГУ СТАРЕТЬ!



Раньше считалось, что развитие мозга происходит главным образом в ранние годы жизни, и с возрастом улучшение его работы затруднительно. Но недавние исследования показали: это не так! Мозг можно (и нужно!) развивать в любом возрасте.

Новые знания

Давно замечено, что у людей с высшим образованием реже наблюдается ухудшение мыслительной деятельности. А те, кто знает два и более иностранных языка, в 4 раза меньше подвержены старческой деменции, чем другие. Поэтому сделайте обучение постоянным процессом - это поможет поддерживать мозг в тонусе. Запоминание иностранных слов, перевод и чтение создают новые нейронные цепочки, а это благотворно воздействует на гиппокамп и лобные доли коры головного мозга, отвечающие за краткосрочную и долгосрочную память. Чем не повод записаться на курсы иностранного языка?

✓ *Разгадывание кроссвордов, решение головоломок, участие в интеллектуальных играх, заучивание и сочинение стихов способствуют развитию внимания и различных областей мозга.*

Активная социальная жизнь

По мнению специалистов, если человек общителен, интересуется культурой, посещает театры, выставки, концерты, встречается с друзьями, а не ограничивает свой досуг просмотром телевизора - это большой плюс. А все потому, что каждый день он получает новые эмоции и впечатления, его мозг работает. Про-

водите время активно, общайтесь с интересными людьми, получайте новые впечатления, и вы отодвинете старость.

Какие продукты полезны для мозга

Многочисленные исследования доказали: жесткие диеты нарушают работу мозга. Когда организм не получает необходимых питательных веществ, затормаживается внимание, ухудшается память. Однако и переизбыток калорий так же вреден, поэтому ограничьте потребление сладостей, мучного, копчений, фастфуда. И добавьте в рацион овощи, фрукты, нерафинированные продукты.

Самые полезные продукты для работы мозга: рыба, орехи, семечки, нерафинированные растительные масла, морские водоросли. Они содержат докозагексаеновую кислоту, необходимую для работы мозга. Эта кислота способна увеличить уровень IQ, содействует нейрогенезу и очень важна для профилактики болезни Альцгеймера и старческого слабоумия. Добавьте в свой рацион бобовые, в их составе есть фолиевая кислота и витамины группы В, которые ускоряют мыслительные процессы, улучшают работу мозга.

Флавоноиды, клетчатка и прочие полезные вещества, содержащиеся в ягодах, способны значительно притормозить ухудшение когнитивных функций. Например, черника помогает преодолеть генетическую предрасположенность к болезни Альцгеймера.

Куркума предотвращает появление в мозгу амилоидных бляшек, вызывающих болезнь Альцгеймера, улучшает когнитивные функции моз-

га (психические функции высокого порядка: внимание, восприятие, речь, интеллект). Лучше всего употреблять ее в сочетании с черным перцем, который усиливает усвояемость и полезные свойства куркумы. Добавляйте куркуму в готовые блюда из рыбы и овощей, плов, блюда из фасоли и бобовых.

✓ *Хорошая новость для кофеманов! Доказано: 1-2 чашек кофе в день достаточно, чтобы предупредить нарушения работы мозга и снизить риск развития болезни Альцгеймера на 30%.*

Избавьтесь от висцерального жира

Ученые считают, что умеренные физические нагрузки способствуют созданию новых нейронных цепочек. Занимаясь спортом, вы отодвигаете старение мозга.

Исследования показали: жировые складки в области живота негативно влияют на работу мозга. Люди с лишним весом в три раза больше подвержены риску старческого слабоумия, чем их стройные ровесники. Сбалансированное питание, ходьба пешком, кардиотренировки, массаж и баня помогут вам привести себя в форму.

Никакого стресса!

При стрессе вырабатываются вредные химические соединения, которые выбрасываются в мозг и наносят ему вред, особенно долям, отвечающим за память. Поэтому так важно научиться расслабляющим техникам. Если у вас есть возможность, запишитесь на занятия йогой. Творчество также помогает снизить стресс и затормозить процессы ухудшения памяти.

У активных людей риск нарушения мозговых функций на 35% ниже, чем у других.



Мы привыкли считать соль вредным продуктом. Некоторые даже едят недосоленную пищу - пусть не такую вкусную, зато здоровую. Однако наши предки ценили соль не меньше золота и говорили, что без нее и хлеба много не съешь. Где же кроется истина?

СОЛЬ? НА ЗДОРОВЬЕ!

Считается, что употребление 250 г соли за один раз является для человека смертельным. Но проверять это утверждение никто не спешит. По другим данным, норма у всех разная, в зависимости от организма, и летальной является доза 3 г соли на 1 кг веса. Зачем же нам вообще употреблять соль?

Сколько вешать в граммах?

Впервые о вреде соли заговорили, примерно, полвека назад, когда появились результаты исследований, согласно которым, соль повышает артериальное давление и является причиной инсультов, инфарктов и других сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи из США заявили, что рекомендуемой суточной нормой соли для человека является 5 г (1 ч. л.). Постепенно эта норма снизилась до 2,4 г в день. Между тем, количество сердечно-сосудистых заболеваний в стране и в мире не сократилось. Более того, факты говорили об обратном. Например, Япония - рекордсмен по употреблению соли (13,2 г на человека в сутки) - имеет низкий уровень смертности от инфарктов, в то время, как в Финляндии, где каждый житель съедает за день намного меньше соли (8,7

г), смертность от сердечно-сосудистых заболеваний крайне высока. Получается, что прямой зависимости между любовью к соленой пище и болезням сердца нет. Недавние исследования научно подтвердили этот вывод. Кроме того, доказано, что солить еду полезно!

В чем польза?

Соль (хлорид натрия) - это важный элемент функционирования нашего организма. Поскольку организм не может вырабатывать соль самостоятельно, он нуждается в ее получении из внешней среды. Каковы же функции соли?

1. Поддерживает водно-солевой баланс.
2. Помогает работе мышц, нервной системы, надпочечников.
3. Улучшает пищеварение (но соль должна быть в небольшом количестве).
4. Облегчает дыхание и уменьшает воспаления в дыхательной системе, в том числе при бронхите и астме.
5. Участвует в выработке серотонина и мелатонина, помогает справиться с депрессией.
6. Помогает бороться с бессонницей.

Недостаточное употребление соли приводит к нарушению кис-

лотно-щелочного баланса, уменьшению уровня жидкости в клетках и тканях, остеопорозу, сбоям в работе иммунной системы.

Доказано, что с возрастом потребность организма в соли возрастает. Гипонатриемия (недостаток соли в организме) имеет такие симптомы;

хрупкость костей, беспричинная слабость, нарушение памяти и внимания, повышенная утомляемость. Если вы обнаружили у себя данные симптомы, есть смысл задуматься о количестве употребляемой соли. Недавние исследования показали,

что у людей, резко уменьшивших потребление соли, вырос уровень холестерина в крови, что провоцирует сердечно-сосудистые заболевания. Так что, если вы из личных убеждений соблюдаете бессолевую диету и чувствуете себя хуже, чем раньше, срочно увеличьте дневную норму соли.

Сегодня врачи рекомендуют употреблять соль из расчета 1-4 г в сутки, отдавая предпочтение не поваренной, а морской соли.

Итак, если вы готовите самостоятельно и контролируете степень солености блюд, польза соли не вызывает сомнений. А любителей полуфабрикатов ждет неприятный сюрприз: эта пища может содержать соль в избытке.

Безопасная норма соли в день - не больше одной чайной ложки.

Куда добавлять соль кроме еды?

Зубная паста. Соль улучшает здоровье зубов, а также отбеливает эмаль. Для этого приготовьте смесь из измельченной морской соли и соды в пропорции 1:2 или просто добавьте немного соли в вашу зубную пасту.

Маска для жирных волос. Если вас беспокоит активная работа сальных желез кожи головы и во-

лосы быстро становятся грязными, используйте соляную маску. 2 ст. л. поваренной соли растворите в 1 ч. л. теплой воды до образования кашицы, которую следует втереть в корни волос. Дождитесь, пока солевой раствор высохнет, после чего смойте его теплой водой. Применять маску можно раз в неделю. Помимо регулирования

работы сальных желез, минеральные вещества, содержащиеся в соли, укрепляют волосы и придают им здоровый блеск.

Скраб для лица. Глубоко очищает кожу смесь из 1 ч. л. мелкой поваренной соли и 1 ч. л. оливкового масла. Аккуратными круговыми движениями вотрите кашицу в кожу, а затем смойте теплой во-



дой. Скраб для тела можно приготовить из оливкового масла и морской соли, взятых в равных пропорциях.

Лицо с обложки



АНАСТЕЙША:

«Жить не могу без телефона, ногтей и родных»

Моментально узнаваемый голос Анастейши мы слушаем уже почти 20 лет: ее ударный сингл I'm Outta Love вышел в 2000 году, а певица все так же играет зажигательную смесь из поп-музыки, рока и соула и дает отпор любым болезням.

Мы почти 20 лет гадаем: что такого написал тебе тот бедный парень из клипа I'm Outta Love, что ты так яростно разорвала его послание? И, конечно, надеемся, что у тебя сохранился тот красный костюм.

- Костюм точно где-то запрятан. Такое не выбрасывают: это же прямо образ-символ. А про записку давайте дальше, это секрет!

- **Была у тебя такая песня Cowboys and kisses. Но что все-таки лучше: ковбои или поцелуи?**

- Ковбои, которые умеют целоваться!

- **Когда-то ты написала очень мощную балладу — «Тяжко на сердце» (Heavy on my Heart). К сожалению, сейчас она как нельзя актуальна: мир стремительно сходит с ума. Но ты всегда очень активно сотрудничала с многочисленными благотворительными организациями. Расскажешь поподробнее, чем сейчас занимаешься в этой области?**

- Стараюсь помогать всем и везде, где могу. Разумеется, ближе всего мне проблема рака груди и организации, занимающиеся вопросом болезни Крона. У меня очень простой взгляд на эти вещи: у каждого есть ряд проблем, которые его волнуют. Так почему бы нам не помочь решить эти вопросы так, как мы можем: денежно или просто уделив свое время. Не бывает недостаточной помощи!

- **Ты уже несколько раз боролась с раком. И, наверняка, можешь дать важные советы о том, как обращаться с этим зверем?**

- Сходите и проверьтесь: это самое легкое. Не нужно откладывать запись к врачу. Скорее всего волноваться не о чем, но всегда приятнее услышать это из уст доктора. И чем раньше вы начнете проверяться, тем быстрее сможете начать лечение, если у вас что-то, все-таки найдут. А с раком, время — главное оружие.

- **Ты постоянно гастролируешь по миру. Как тебе удается не пропускать рейсы и не оставаться на улице одной, как героиня твоего хита Left Outside Alone?**

- За это нужно сказать спасибо моей команде, а особенно моей сестре Шон — просто святому человеку, у которой невероятные организаторские способности.

- **У тебя есть песня Stupid Little Things («Мелкие глупости»). А если говорить уже не о глупостях, а о серьезных вещах, то без чего бы ты жить не смогла?**

- Без моего телефона, ногтей и семьи!

Анастейша Лин Ньюкирк появилась на свет в одном из крупнейших-

ших городов США – Чикаго. Ее семья была тесным образом связана с американским шоу-бизнесом, а потому, детскую увлеченность музыкой и танцами все восприняли как нечто само собой разумеющееся.

И вправду! Разве могла будущая звезда мировой сцены выбрать для себя другую судьбу, не связанную с миром искусства, когда музыка с самых ранних лет звучала в ее доме почти сутки напролет? Все дело в том, что отец Анастейши, Роберт Ньюкирк, работал клубным певцом. Весьма музыкальной личностью была также и мама, Диана Хёрли, большую часть своей жизни посвятившая музыкальным бродяжеским постановкам. Именно поэтому познакомиться с миром шоу-бизнеса юной Анастейше довелось уже в раннем возрасте. Она следила за карьерой своих родителей, мечтая однажды стать такой же звездой, как и они. Втайне ото всех она примеряла мамнины сценические наряды, наносила яркий макияж и по несколько часов крутилась у зеркала, представляя, что расческа – это микрофон, а она сама, состоявшаяся звезда мировой поп-сцены. Однажды подобные уроки привели ее в «Professional Children's School». Именно здесь юная певица начала впервые серьезно развивать свои врожденные таланты. Однако случилось все это уже после того, как отец Анастейши оставил семью, а ее мама перевезла ее в Нью-Йорк. Довольно-таки скоро у юной девушки начались проблемы со здоровьем. Врачи диагностировали у певицы болезнь Крона – особое воспаление кишечника – и посоветовали ей вести тихий и спокойный образ жизни. Какое-то время певица следовала рекомендациям врачей. Но несколько месяцев спустя, наплевав на все и вся, она записалась в секцию танцев. Весьма примечательно, что проблемы с кишечником очень скоро удалось-таки свести на нет. После этого Анастейша начала с удвоенным усердием заниматься танцами и уже очень скоро стала одной из лучших учениц в своей группе. Первые успехи привели будущую певицу в группу подтанцовки музыкального коллектива Salt-N-Pepa. В качестве танцовщицы Анастейша приняла участие в съемках нескольких видеоклипов. И уже совсем скоро сумела попасть «на карандаш» нескольким видным нью-йоркским продюсерам. С этого момента жизнь молодой певицы стала похожа на сказку.

Первая популярность пришла к молодой исполнительнице после того, как она появилась на шоу «Comic View», в рамках которого исполнила кавер-версию песни

Олеты Адамс «Get Here». После этого она стала часто появляться в Клубе MTV, в рамках которого вновь зарекомендовала себя как яркая и интересная исполнительница. В 1998-м году, уже имея за плечами немалый сценический опыт, Анастейша появилась на конкурсе «The Cut», который успешно транслировался каналом MTV. В рамках названного проекта девушке удалось дойти до финала, где, впоследствии, она заняла второе место. Данный успех привлек внимание крупных звукозаписывающих лейблов, которые уже очень скоро стали предлагать певице выгодные контракты. В итоге, в 1999-м году Анастейша подписала контракт с компанией Daylight Records, которая, собственно, и взялась за раскрутку талантливой певицы. В 2000-м году на прилавках магазинов США появился первый студийный альбом артистки – «Not That Kind». Параллельно с этим на каналах американского радио зазвучала композиция «Saturday Night's Alright for Fighting», записанная Анастейшей в дуэте с легендарным Элтоном Джоном.

Забегая немного вперед, отметим, что в будущем певица будет часто записывать композиции вместе с другими известными певцами и музыкальными коллективами. Так, в разные годы ее партнерами по сцене становились Пол Маккартни, Майкл Джексон, Omar Sosa, Селин Дион, Эрос Рамаццотти, Wyclef Jean, Дима Билан и многие другие известные исполнители. Однако наибольшего успеха Анастейша добилась все-таки в качестве сольной певицы. Уже 2001-м году, следом за первой пластинкой, вышел второй альбом исполнительницы – «Freak of Nature». Именно эта пластинка, с песней «One Day

in Your Life», в качестве заглавной композиции принесла артистке наибольшую популярность. После этого были новые альбомы и новые хиты. Одним из наиболее успешных, по признанию фанатов певицы, стал альбом «Anastacia», подаривший миру такие хиты как «Heavy On My Heart», «Left Outside Alone», «Sick And Tired» и некоторые другие. Данные композиции принесли нашей сегодняшней героине славу не только в США, но и в странах Европы.

Впоследствии гастрольные выступления певицы постоянно включали в себя крупнейшие европейские города. На волне успеха Анастейша выпустила свою собственную линию одежды «Anastacia By s. Oliver», а также эксклюзивный парфюм. Последний, на данный момент, альбом певицы – «It's A Man's World» – был представлен публике в 2012-м году. После этого в карьере артистки наступило некоторое затишье, вызванное проблемами со здоровьем. В 2003-м году она успешно прошла курс лечения от рака груди, однако через десять лет болезнь вернулась снова.

В июле 2013-го года артистка сумела во второй раз в своей жизни успешно побороть болезнь. После этого, Анастейша активизировала работу в рамках фонда «Anastacia Fund», созданного еще в 2003-м году, суть которого заключается в повышении уровня осведомленности общества о проблемах рака груди.

В апреле 2007-го года известная певица уехала в Мексику, где вскоре сочеталась браком со своим телохранителем Уэйном Ньютоном. Данный супружеский союз просуществовал три года. В апреле 2010-го года стало известно, что артистка подала на развод. Причина разрыва не сообщается.





ИКИГАЙ: СМЫСЛ ЖИЗНИ ПО-ЯПОНСКИ

Исследования показывают: те, кто обрел икигай, проживают более полноценную и счастливую жизнь. Что это такое? И как найти свой икигай?

Понятие икигай стало популярным благодаря исследованиям Дэна Бюттнера, который на протяжении пяти лет искал, так называемые, «голубые зоны» - места на земном шаре, где продолжительность жизни наиболее высокая. Остров Окинава в Японии - одно из таких мест. Женщины живут там 91-92 года, а мужчины - 87-88 лет. Жители острова питаются рыбой, фруктами и овощами, и это положительно сказывается на их здоровье. Но кроме здоровой пищи у японцев есть еще кое-что - икигай. Перевести это можно как «то, ради чего стоит вставать по утрам», «то, что делает нас счастливыми».

ЧТО ПРИНОСИТ ВАМ РАДОСТЬ

Если вы хотите найти икигай, для начала задайте себе следующие вопросы:

- Что я делаю с удовольствием?
- Что я умею делать хорошо (какие у меня сильные стороны)?
- За что я могу получить деньги?
- В чем нуждается мир?

Когда вы ответили на все вопросы и оказалось, что ваша работа - это и есть ваш икигай, считайте, вам очень повезло. Например, возьмем писателя, для которого

написание книг является личным икигай. Писатель делает то, что любит: придумывает интересные сюжеты, скажем, детективы. У него есть талант к писательству, получается, что это его сильная сторона. Поскольку этот человек пишет не только для себя, но и для других людей, то он делает что-то важное для общества. Те, кто покупают книги, получают удовольствие от чтения, и это идет на пользу их икигай. А писатель таким образом еще и зарабатывает деньги.

Допустим, вы не можете сказать того же о своей работе. Икигай не всегда связан с профессией. Это может быть любое другое занятие - хобби, увлечение, время препровождение. Задумайтесь, какие вещи делают вас счастливыми и придают жизни смысл?

Чтобы найти свой икигай и жить в гармонии с собой, психологи рекомендуют сделать следующее.

РАСПОЗНАТЬ ЧУЖИЕ ОЖИДАНИЯ

У каждого свои представления о счастье. Важно правильно распознать чужие ожидания и цели, навязанные вам другими людьми. В противном случае вам придется искать икигай очень долго. Может быть, ваша мама твердила вам с детства:

«В жизни главное - выйти замуж», и теперь вы считаете, что замужество - необходимая часть вашего икигай. Мама, возможно, права, но если вы понимаете, что ищете партнера только для ее спокойствия, перестаньте это делать. Найдите то, что вызовет отклик именно в вашей душе. Даже, если это будет кругосветное путешествие или построение карьеры, вы вправе делать то, что принесит счастье именно вам.

Икигай может меняться на протяжении всей жизни человека. Поэтому не забывайте периодически проверять, какие части вашего икигай по-прежнему актуальны, а какие пора пересмотреть.

НАЧАТЬ МЕДИТИРОВАТЬ

Жизнь современного человека сложно представить без стресса. Мы постоянно куда-то торопимся и переживаем по пустякам, в отличие от жителей острова Окинава. Японцы знают: глубокое дыхание и медитация помогают избавиться от



стресса, очистить мысли и провести время наедине с собой. Заведите привычку медитировать перед сном - так вы настроитесь на спокойный сон и выбросите из головы тревожные мысли, которые уведут вас от икигай.

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Традиционное питание на острове Окинава включает в себя свежие фрукты и овощи, тофу, рыбу. На острове долгожителей не принято есть жирную пищу, и все блюда содержат мало соли и сахара. Японцы пьют зеленый чай и придерживаются правила: «Если желудок заполнен на 80 процентов, заканчивай с едой». Поэтому, они не переедают. Кто знает, возможно, это один из секретов долгой жизни?



Нам определенно есть чему поучиться у жителей Страны восходящего солнца!

ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ

Чтобы чувствовать себя счастливым человеком, важно поддерживать социальные контакты. Благодаря другим людям, вы узнаете что-то новое, открываете для себя интересные вещи. Например, друг может пригласить вас на художественную выставку, и вы получите новые впечатления, испытаете приятные эмоции. Хотя до этого момента вы даже не задумывались о том, чтобы пойти туда.

- Осознание того, что вам есть на кого положиться, с кем поделиться своими проблемами, дарит чувство защищенности.

ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Физические нагрузки помогают не только держать тело в тонусе, но и снимают стресс, улучшают общее самочувствие. Именно поэтому жители острова Окинава ведут активный образ жизни до самой старости и редко сталкиваются с проблемами со здоровьем. Те, кто занимается спортом, как правило, выглядят моложе своих лет - это



еще один приятный бонус.

Так что, если вы давно собирались приобрести абонемент в спортзал, но откладывали это, самое время вспомнить о своих планах. Ведь спорт поможет вам не только прекрасно выглядеть и быть в форме, но и поднимет настроение (за счет выработки эндорфинов - гормонов радости), а самое главное - вы станете на шаг ближе к своему икигай.

БЛАГОДАРИТЬ

Исследования показывают: люди, которые часто испытывают чувство благодарности, более удовлетворены своей жизнью и менее подвержены стрессу. Они смотрят на то, что происходит вокруг, с позитивом, а значит, реже впадают в депрессию.

Если вы заведете привычку замечать те мелочи, за которые вы можете быть благодарны Вселенной и другим людям, то укрепите свое психологическое здоровье. Есть о чем задуматься!

- *Хорошая идея - завести дневник благодарности. Записывайте туда каждый вечер по три события, которые принесли вам радость сегодня, и благодарите за это Вселенную.*

ОСТАВАТЬСЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМИ

На пути к своему икигай важно оставаться любопытным и открытым миру. Например, не отказывайтесь от предложения подруги посетить вечеринку, где вы никого не знаете. Вполне вероятно, что там вы встретите людей, которые повлияют на ваш икигай.

Старайтесь узнать о мире как можно больше: читайте интересные книги, смотрите познавательные фильмы, отправляйтесь в путешествие и впитывайте информацию, как губка. Ведь жить яркой, наполненной интересными событиями жизнью - это тоже счастье!

Экспресс-тест

Проверить, удалось ли вам найти свой икигай, можно с помощью теста. Представьте себе, что вы на собеседовании и вам задают вопросы о вашей любимой деятельности (это может быть связано с профессией или хобби). Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

- Вы ощущаете прилив сил, когда занимаетесь этим?
- Занимаясь этой деятельностью, вы чувствуете, что являетесь самим собой и не играете чужую роль?
- Ваша жизнь становится более наполненной и яркой благодаря этому?
- Вы можете рассказать об этом друзьям и вдохновить их своей решимостью?
- Эта деятельность оказывает положительное влияние на других людей?

Если вы ответили на 3 вопроса и более «да», то велика вероятность, что вы нашли свой икигай.

Они нашли свой икигай



Анджелина Джоли: «Когда ты делаешь что-то для других от души, не ожидая благодарности, кто-то записывает это в книгу судеб и посылает счастье, о котором ты даже не мечтал».

Джонни Депп: «Когда ваш ребенок приходит в мир, вы понимаете, для чего жить. До появления моего первого ребенка я не очень ценил жизнь, но, к счастью, я очнулся».

Стив Джобс: «Делайте только то, что вы любите больше всего. Это обязательно приведет вас к успеху! Каждое утро я смотрел на себя в зеркало и спрашивал: если бы сегодня был последний день моей жизни, хотел бы я заниматься тем, чем я занимаюсь сегодня?»



ШАРЛЬ АЗНАВУР

Король французского шансона

Сын армянских эмигрантов, он стал великим французским шансонье, заставив рукоплескать себе весь мир. При этом, большая часть поклонников из разных стран не понимает в его песнях ни слова.

Расхаживая по гостинице, грузинский мужчина громко возмущался:

- Ты, наверное, рехнулся! Какой театр, какая актерская школа? Армяне - природные коммерсанты. Если бы твой Шарль хотел научиться торговать, я бы ему помог. А дурака пусть валяет сам!

Упомянутый Шарль приник к замочной скважине. Он все слышал. Похоже, его мечта так и не сбывается...

МАЛЕНЬКИЙ ПАРИЖАНИН

Родители будущей звезды шансона были армянами, проживавшими в Грузии. После революции они решили эмигрировать в Америку. Путь четы Азнавурян лежал через Францию, и, оказавшись в Париже, они вдруг поняли, что не хотят никуда уезжать. Этот романтичный, вольный и бесшабашный город пришелся им по сердцу. К тому же, пока оформлялась виза, в 1924 году у пары родился первенец - Шарль.

Отец мальчика открыл в столице Франции небольшой ресторанчик, где подавались блюда русской и кавказской кухни. Он надеялся, что к нему будут приходиться русские эмигранты. И они, действительно, приходили, вот только деньги у них водились не всегда, и владельцу часто приходилось кормить посетителей в долг. Семья еле сводила концы с концами, но никто не унывал. А добро-

сердечный отец семейства, в прошлом профессиональный певец, вечерами радовал публику своим бархатным баритоном.

Шарль рос настоящим парижанином: с детства говорил и пел по-французски, ходил в местную школу, где завел множество друзей. Унаследовав от родителей любовь к искусству, он использовал любую возможность выступить перед зрителями - играл в школьных спектаклях, пел в церкви, танцевал на свадьбах. «Артист растет», - говорили вокруг. Отец лишь вздыхал: лучше бы сын учился торговать, было бы больше толку!

ПОКОРЕНИЕ «ОЛИМПии»

В театральную школу Шарль все же попал: немного денег дал отец, остальные он заработал сам, торгуя газетами и за гроши выступая перед киносеансами. Юноша, несомненно, обладал драматическим талантом. Но по мере взросления обнаружилось, что он некрасив, к тому же маленького роста, а в театре и кино требовались статные красавцы. И Шарль решил петь. Правда, публика, перед которой ему доводилось выступать, редко одаривала его аплодисментами.

В те времена у него появился друг, начинающий композитор Пьер Рош. Они были комичной парой; маленький подвижный армянин с выдающимся носом и высокий худой француз-флег-

матик. Если бы они выступали в комическом амплуа, возможно, их ждал бы успех. Но друзья исполняли романтические песни о любви.

В 19 лет Шарлю (теперь он был Азнавур - на французский манер) правдами и неправдами удалось добиться выступления в знаменитом парижском концертном зале «Олимпия», в составе сборного концерта. Он так надеялся, что зрители его заметят, поймут, оценят... Но Азнавур освистали. «У него отвратительный голос, - слышал Шарль за спиной, - да и лицом не вышел. Как он вообще может выходить на сцену!» В тот вечер Азнавур был близок к тому, чтобы оставить пение навсегда. Однако природное упрямство взяло верх. «Я еще докажу вам! Вы все еще увидите!» - горячо убеждал он своих воображаемых критиков.

И доказал. Через 10 лет Шарль Азнавур сольно выступал в той самой «Олимпии», зрители ему рукоплескали, организаторы потирали руки: концерты шли по три раза в день, а билеты разлетались как горячие пирожки.

Имя шансонье можно было прочесть не на скромных и дешевых одноцветных афишах, а на огромном фасаде самого престижного концертного зала Франции, прославившего Эдит Пиаф и Ива Монтана. Шарль пел в сопровождении оркестра под управлением Поля Мориа. Успех был невероятным и заслуженным.

СУМАСБРОДНАЯ ЭДИТ

Как-то на их с Пьером выступление в варьете забрела Эдит Пиаф, и с этого момента жизнь Азнавуря кардинально изменилась. Когда он спустился со сцены, певица поманила его пальчиком. Робя и замирая от восторга, он пошел. «Ты еврей?» - с ходу спросила примадонна. «Я армянин», - гордо ответил тот. «Это еще что такое?» - удивилась звезда. - А, впро-



Шахнур Вахинак Азнавурян (настоящее имя певца) в 1927 г.

чем, неважно. Ты мне нравишься». Он собирался домой к жене, но Пиаф пригласила его и Пьера в ресторан. Отказаться было невозможно. Всю ночь напролет друзья кутили в обществе сумасбродной примы. Под утро она укатила домой на такси, а они с парой монет в кармане сидели на скамейке и ждали, когда откроется метро.

Эдит Пиаф собиралась в Америку в грандиозное турне и позвала Пьера и Шарля с собой. На гастролях творилось нечто невообразимое: артистка капризничала, меняла расписание, в последнюю минуту отменяла концерты, укатив с очередным кавалером... Друзьям-музыкантам пришлось несладко. Но главное - они пели, и публика кричала им «браво».

В Париж Азнавур вернулся один. Пьер встретил любовь и остался в Канаде, Эдит колесила по миру, меняя любовников, а жене Шарля надоели его постоянные отлучки, и она ушла. У Азнавура осталась только музыка.

И тут совершенно неожиданно избалованная парижская публика его полюбила. Он пел те же песни, что и прежде, голос его не изменился, красивее он не стал. Но раньше его осистывали, а теперь рукоплескали! Шарль никак не мог понять, в чем дело. То ли повлиял авторитет Эдит Пиаф, которая первой разглядела в нем талант, то ли просто пришло его время.

Они с Эдит никогда не были любовниками, однако убедить в этом публику не представлялось возможным. Все вокруг были уверены, что у них роман, и уже несколько месяцев о Шарле говорили не иначе как о «том парне, который пишет песни и живет с Пиаф». Азнавур пытался убедить знакомых, что никакого романа между ними нет, но тщетно. Ему ник-

то не верил. А вскоре Шарль и сам уже отчаялся как-то определить свое чувство к Эдит: слишком болезненное для обычной дружбы, слишком платоническое для обычной страсти...

Шарль был для Пиаф другом, шофером, секретарем, нянкой, жилеткой, в которую можно поплакаться. Он прибежал по первому звонку, выполнял все ее прихоти, пытался следить за ее здоровьем - певица слишком много пила, игнорируя запреты врачей. По ее настоянию он сделал пластическую операцию, уменьшив свой выдающийся нос.

А что Эдит дала ему взамен? Она вселила в него веру в себя, научила жить на сцене, а не просто выступать, помогла ему стать самим собой. «Она чудо, - говорил певец. - А чуду невозможно сопровитиваться».

ПЕРСТ СУДЬБЫ

Пока Азнавур оставался рядом с Пиаф, никакие серьезные отношения с женщинами были невозможны: она занимала все его время. И Шарль... женился снова - практически назло певице. Он хотел прекратить их ненормальную дружбу и обрести семью. Затея не увенчалась успехом. Вторая жена оказалась ревнивой, и Шарль все чаще уходил по вечерам из дома. Куда? Конечно, к Эдит Пиаф, ведь у нее всегда было весело!

10 октября 1963 года умерла Эдит Пиаф. Они редко общались в последние годы, Эдит была очень плоха. И все же Азнавур искренне оплакивал ее, а вместе с ней и ту часть своей жизни, которая ушла вместе с Эдит и уже никогда не вернется.

Только с третьей попытки шансонье удалось обрести супружеское счастье. Помогли случай и старый друг. Однажды на вечеринке Шарль



Вопреки слухам, Азнавур никогда не был любовником Эдит Пиаф. 1958 г.

пожаловался на свое одиночество - и приятель воскликнул: «Тебе надо жениться!», «Да я бы не прочь, но где найти свою половинку?» - вздохнул певец. «Думаю, эта тебе подойдет», - оглядевшись, сказал друг и указал на хрупкую блондинку.

Удивительно, но приятель оказался прав. Чем ближе Шарль узнавал шведскую красотку по имени Улла, тем больше поражался тому, насколько она близка к его идеалу женщины. Мягкая, спокойная, улыбчивая - она превратила одинокого бродягу в счастливого семьянина. Супруги купили дом в Швейцарии, на берегу живописного Женевского озера, Улла родила Шарлю троих детей.

Шарль и Улла большую часть времени проводили в собственном доме на берегу озера. Они редко появлялись на публике и предпочитали уединенный образ жизни.

Шарль продолжал выступать до тех пор, пока были силы. 94-летний шансонье, в отличие от многих своих коллег, умереть на сцене не хотел. «Не понимаю, что в этом может быть хорошего. Боюсь даже представить себе, как, выкрикнув последнюю ноту, валюсь на сцену и лежу в нелепой позе, с перекошенной рожой, - смеялся Азнавур. - Предпочитаю, если Богу это будет угодно, тихо угаснуть дома, в окружении детей, их детей, детей их детей и, почему бы и нет, еще и детей их детей...»

1 октября знаменитый шансонье скончался от отека легких. Несмотря на плохое самочувствие, Шарль не прекращал концертную деятельность до последних дней и этой осенью планировал отправиться в мировое турне. Азнавур был уверен, что станет первым артистом, который будет выступать до 100 лет. Однако у судьбы были свои планы. Перед уходом шансонье успел произнести в одном из телешоу: «Ведь чувствуется, что я счастлив, когда выхожу туда, что зовется сценой?» Чувствуется.



С семьей в Сан-Тропе. 1982 г. Именно в этом городе Азнавур когда-то впервые увидел свою будущую жену Уллу

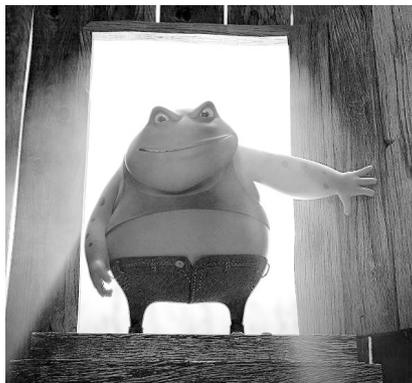
ПЕРВЫЙ 3D ФИЛЬМ ИЗ ГРУЗИИ СТАЛ ПРИЗЕРОМ КИНОФЕСТИВАЛЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Первый 3D фильм грузино-французского производства Geno ("Джино") стал призером XXIII Международного фестиваля экологических фильмов "Зелёный взгляд" (International Environmental Film Festival Green Vision) кинофестиваля в Санкт-Петербурге.

Кинофестиваль "Зеленый взгляд", в программу которого вошли до 100 экологических фильмов, проходил с 20 по 23 ноября. Организатор Фестиваля - Комитет по природопользованию, охране окружающей среды и обеспечению экологической безопасности Правительства Санкт-Петербурга.

Как сообщает Национальный центр кинематографии Грузии, фильм режиссера Дато Кикнавелидзе получил на форуме награду "За оптимистичное видение будущего". Кроме того, мультфильм "Джино" также стал призером South West London International Film Festival в номинации "Лучший анимационный фильм".

Тринадцатиминутный мультфильм "Джино" был создан в анимационной студии Lira Production при поддержке Национального цен-



тра кинематографии Грузии.

В центре сюжета – приключения жабы Джино и его друзей-соседей, которые живут на берегу красивого озера. Однажды перед животными встает дилемма – на их земле люди начинают строительство, из-за которого зверям приходится забыть все прежние прения и дружно начать бороться за спасение своего дома.

После мировой премьеры мультфильма во Франции на Международном фестивале анимационного кино в Анси, картина вошла в программу

еще двух престижных международных кинофестивалей. "Джино" сначала показали в Хорватии, на одном из ведущих фестивалей анимационного кино в Восточной Европе – Supertoona, а следом грузинский мультфильм увидели в Италии, на престижном анимационном кинофестивале Giffoni. В 2018 году "Джино" получил приз за "Лучший приключенческий короткометражный анимационный фильм 3D" на III Международном анимационном фестивале Палм-Стрингс в США.

История "зеленых фестивалей" ведет отсчет с 1996 года, когда Управление по охране окружающей среды Администрации Санкт-Петербурга впервые организовало Международный фестиваль экологических фильмов "Зеленый взгляд". Для показа отбираются фильмы, рассказывающие не только о живой природе, но и об использовании охраняемых территорий в целях экологического образования, о том, что могут сделать сами жители для сохранения окружающей среды, о связях социального экономического и экологического в развитии общества.

КВЕНТИН ТАРАНТИНО ВПЕРВЫЕ ЖЕНИЛСЯ

Режиссер Квентин Тарантино женился на 35-летней израильской певице Даниэлле Пик. Об этом сообщает People в четверг, 29 ноября.

Отмечается, что пара сыграла свадьбу в Лос-Анджелесе, штат Калифорния. Тарантино познакомился с Пик в 2009 году, когда представлял журналистам свой фильм «Бесславные ублюдки». Они обручились в июне 2017-го после года отношений.

55-летний режиссер ранее никогда не был женат. Он объяснял это тем, что работа занимает у него все свободное время. «Когда я снимаю фильм, я кроме этого ничего не де-



лаю. Все ради фильма. У меня нет жены. У меня нет ребенка. Ничто не встанет на моем пути», — утверждал он. Даниэлла Пик начала карьеру в начале 2000-х с сестрой Шароной. В 2005 году они участвовали в национальном отборе на международный конкурс «Евровидение». Позже Пик занялась сольной карьерой.

Квентин Тарантино снял такие фильмы, как «Криминальное чтиво», «Джеки Браун», «Убить Билла», «Бесславные ублюдки», «Джанго освобожденный» и «Омерзительная восьмерка». В августе 2019 года выйдет его новая лента «Однажды в Голливуде».

ПРИЯНКА ЧОПРА И НИК ДЖОНАС ЖЕНЯТСЯ В ИНДИИ

Спустя 3 месяца после помолвки голливудская актриса Приянка Чопра и американский певец Ник Джонас решили узаконить отношения. Большая индийская свадьба длилась 5 дней и закончится официальным бракосочетанием.

В первый день пара приняла участие в церемонии пуджа в доме матери Приянки в Мумбае, во время которой брахман пел мантры и прославлял богов. На мероприятии присутствовали только самые близкие для будущей семьи люди, в том числе брат Ника Джо Джонас и его невеста, актриса Софи Тернер. виновники торжества и гости были одеты в традиционные наряды.

После пуджи влюбленные от-



правились в Джодхпур, где был проведен приветственный ужин для всех приглашенных гостей. Затем состоялась церемония сангит, во время которой родители и гости жениха и невесты пели народные песни, танцевали, шутили, произносили тосты в честь брачующихся, а также лакомились традиционными индийскими блюдами и сладостями.

На пятый день во дворце Умайд-Бхаван прошла индийская свадебная церемония, после которой влюбленные вступили в брак и по христианским обычаям. По информации СМИ, будущая чета Джонас также планирует отпраздновать бракосочетание в Нью-Йорке.

Ваш любимый сканворд

Порт- ниха	Аэро- порт, Париж	Борщ	5 музы- кантов										
Арома- тизир. вино					Груз. повозка	Вавилон		Бояз- ливый человек		Темное отра- жение			
Обра- зец	"...-Гор- бунок"	Камин						Скоп- жидк. в тканях		Мета- фора			
				Горная выра- ботка	При- вычка	Мосол							
	Часть хлеба	Лес в пойме реки						Поп-... (искус- ство)	"Триум- фальн. арка"	"Белый... - Чер- ное ухо"			
				Шкаф									
	Самец кана- рейки	Щеголь						Старин. фураж- ка					
								Гимнас. перев- орот	"...Мар- навич", Пушкин	Знак Зодиа- ка			
... точно (воин.)		"Зимний сон", певица											Месяц
Вероят- ность успеха		Забив- ает гвозди						"...и МЕД- ВЕДЬ"	Брат Ромула				
								Приток Оки					
	Грохот								Покров	Упрек (межд.)			
	Телег- рафный	Вид квар- тиры		Глянец		Опера Массне		Парал- лель					
				Тело- сложе- ние									
Досада	Дерево, венок	Ладонь						Упа- ковка		Португ. море- плават.			
		Старин. страна, Мьянма		"...муш- кетера"	Вывод								
Архит. укра- шение					"Тихий" ров								
Итал. модель- ер	Подни- май вверх!					Повесть Гоголя							
					Деньги, Банг- ладеш								

Вячеслав ...

Папа-бобер пошел на охоту и поймал в реке табуретку. Вся семья собралась вечером на торжественный ужин. Сидят за столом, салфетки повязали, табуретка на столе. И самый маленький бобренок говорит:
- Папа! А можно мне ножку?
 * * * * *
*- Никогда не сдавай-
 тесь, ведь любая пешка
 может дойти до конца
 доски и стать королевой.
 - Или лошадью - все
 от макияжа зависит.*
 * * * * *
**Доктор - медсест-
 ре:**
*- Мария Ивановна,
 последний раз повто-
 ряю! Беленькие, круг-
 лые - это таблетки, а
 черненькие с дыркой -
 это гайки. Вам-то все
 равно - а больные жа-
 луются.*



С ОГЛЯДКОЙ НА ДРУГИХ

Многие привыкли жить с оглядкой на других людей. «Что обо мне подумают?» и другие подобные вопросы могут превратить нашу жизнь в спектакль для окружающих. Заигравшись в «правильного человека», мы рискуем забыть о собственном счастье.

Утро каждого буднего дня было для меня испытанием. Не потому, что просыпалась я с трудом, и не потому, что работу свою бухгалтерскую не любила. Просто именно по утрам, в начале трудового дня, мама любила поучить меня жизни. Рассуждения ее всегда сводились к одному вопросу: когда же я в свои двадцать восемь лет выйду замуж? Если же от маминых нравоучений просыпались мои трехлетние племянники Юра и Саша и моя младшая сестра Лиза, то квартира наполнялась гононом, в котором я еще острее ощущала себя никчемной и одинокой. Ведь у меня не то, что семьи, даже ни одного поклонника нет...

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Я старалась уходить из дома пораньше - до того, как мама вой-

дет в раж, и до того, как проснутся племянники и сестра.

Лизу, которая младше меня на два года, родители всегда ставили мне в пример, хотя я была отличницей, а сестра перебивалась с тройки на четверку. Зато обаяния и артистизма ей, стройной и миниатюрной, было не занимать. Вокруг нее с шестнадцати лет постоянно крутился то один, то другой ухажер. За одного из таких поклонников Лиза и вышла замуж, когда узнала, что беременна.

Лиза привела мужа в нашу квартиру. Мама с папой жили в одной комнате, сестра с мужем и детьми - в другой, мне же приходилось ютиться на кухне: больше места в квартире не было. Мама приговаривала:

- Вся семья вместе, так и душа на месте. А кому-то стоит поторо-

питься с поиском мужа, а то соседи спрашивают, когда же мы старшую замуж выдадим.

Я бы и рада была выйти замуж, переехать от родителей, но из претендентов на мою руку и сердце очередь не стояла. В отличие от сестры, находить общий язык с незнакомыми людьми мне было тяжело. К тому же был у меня в голове пунктик, будто мужчина должен быть выше женщины, что с моим ростом в метр восемьдесят превращалось в настоящую проблему. Если кто-то проявлял ко мне интерес, я терялась, и любые знаки внимания игнорировала. Потом корила себя: почему бы просто не улыбнуться? Но было уже поздно...

Однажды мне в социальной сети написал бывший одноклассник. Антон пришел к нам в седьмом классе. Его отца (военного) перевели из закрытого городка на Урале в столицу. А после девятого класса Антон поступил в кадетское училище, и я его с тех пор не видела. Тем удивительнее было сообщение от бывшего одноклассника: «Я слышал, ты до сих пор не замужем. И я ищу спутницу жизни. Предлагаю встретиться».

Такая прямолинейность меня шокировала, поэтому, сначала я ему не ответила. А потом подумала и согласилась на свидание: редко мужчина так сразу говорит о своих серьезных намерениях.

Мы с Антоном сходили в кафе. Бывший одноклассник возмужал, даже симпатичным мне показался, а главное - он был выше меня. На свидании Антон рассказывал, какие перспективы ждут его в столичной воинской части, где он служит, рассуждал о том, что настоящему мужчине нужна верная и надежная спутница.

Видимо, я показалась Антону именно такой спутницей: на пятом свидании он без всяких объяснений в любви предложил выйти за него замуж. И я согласилась: человек не посторонний (бывший одноклассник, как-никак), профессия у него серьезная, и главное, что рядом с мужем я не буду выглядеть каланчой. А чувства... Жила я без них двадцать восемь лет. Неужели и дальше не проживу?

Больше всех радовалась моему замужеству мама. Так и сказала:

- Теперь я могу с гордостью подругам говорить, что у меня обе дочери пристроены.

ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ, КОГДА ЕЕ НЕ ЖДУТ

После свадьбы нам с Антоном предоставили служебное жилье, а через шесть лет обещали и собственную квартиру. Наконец-то я не ютилась на кухне, а была сама себе хозяйкой. Антон дежурил посуточ-

но, часто уезжал в командировки. В еде мой муж оказался неприхотлив, свободные вечера просиживал за компьютером. Родители Антона относились ко мне хорошо, а моя мама и вовсе души не чаяла в зятя-военнослужащем. Я даже считала свою семейную жизнь счастливой, пока к нам на работу не пришел новый системный администратор.

Саша был ниже меня на голову, зато язык у этого мужчины с темно-карими, почти черными глазами был подвешен: над его анекдотами смеялись и у нас в бухгалтерии, и в экономическом отделе, и в рекламном. Но чаще всего Саша заходил в наш кабинет, мог долго сидеть за моим компьютером, что-то удалял, что-то восстанавливал. А на меня смотрел порой так пристально, что я краснела. Внушала себе, что сисадмин балует меня вниманием лишь по долгу службы: разных программ на компьютере у бухгалтера всегда много. С невольным трепетом ждала, когда же Саша заглянет в наш кабинет, и ругала себя за эту слабость - негоже замужней женщине заглядываться на другого мужчину, еще и на такого низкорослого. Когда Саша находился рядом, я не могла работать, все мысли улетывались из головы, стоило ему улыбнуться. Слово, впервые в жизни я влюбилась...

И любовь эта оказалась взаимной. Коллеги стали полушутя говорить, что сисадмин на меня глаз положил. В обеденный перерыв он норовил сесть за тот же столик, что и я. На корпоративе в честь дня рождения фирмы, куда я пришла одна (Антон уехал в командировку), Саша от меня ни на шаг не отходил. Сидел рядом за столом, приглашал на танец. Он был так близко, что сердце мое заходило в шальном ритме. Выпитое шампанское одновременно и расслабляло, и придавало смелость, так что я, собрав волю в кулак, прошептала Саше на ухо:

- Не надо бы нам с тобой больше танцевать. У меня ведь муж есть.

- А ты его любишь? - в лоб спросил Саша. И, не дождавшись ответа, сказал: - Разводы в нашей стране никто не отменял.

Я покраснела от волнения.

Я попыталась объяснить ему, что буду выглядеть глупо, если разведусь через полгода после свадьбы, что мама расстроится. Но то ли хмель так крепко ударил нам в голову, то ли аргументы были не слишком убедительными... Саша лишь улыбался и норовил взять меня за руку. И тогда я сбежала с корпоратива, сбежала от Саши - домой, к нелюбимому мужу.

С тех пор я старалась не встречаться с сисадмином. Если он за-

ходил в кабинет, сразу же выходила. Подумывала даже сменить работу, чтобы не сталкиваться с Сашей каждый день, чтобы не унимать дрожь в коленях, которая охватывала меня от одного звука его голоса. Но тут проблема решилась сама собой - я забеременела. Время пролетело быстро, я ушла в декрет. И была уверена, что теперь-то моей семье ничего не угрожает, и взгляд темно-карих, почти черных глаз Саши остался в прошлом.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Когда у нас с Антоном родился сын Арсений, я была вне себя от счастья. Правда, с ребенком муж мне нисколько не помогал, считал, что подобные мелочи - исключительно женская prerogative, его же задача - родину защищать. Антон всегда был категоричным, но до декрета эта черта характера не казалась мне плохой. Сейчас же, когда кругозор моих интересов сузился до хлопот о ребенке, я осознала, что мы с мужем друг друга не понимаем, и что я едва знаю человека, с которым делю постель.

Новость о том, что муж уходит к другой, прозвучала для меня как гром среди ясного неба. Говорят, что женщина всегда чувствует измену, но я о ней не догадывалась. Может, потому, что чувств между мной и Антоном никогда не было? Муж вел себя как обычно: служил, по вечерам сидел за компьютером. В Интернете он и встретил свою любовь. Мой муж потерял голову, уволился со службы и улетел к новой возлюбленной в Омск. Отец Антона обзывал сына ничтожеством, порочащим честь мундира. Меня же призывал «бороться за семью». Но как можно бороться за то, чего и не было никогда? Мне оставалось только мысленно пожелать Антону счастья и жить дальше.

Я подала на развод, съехала со служебного жилья, ведь женой военнослужащего я больше не была. Мама предложила мне с двухлетним сыном пожить у них:

- А то соседи начнут судачить, что мы старшей дочери не помогаем.

Но я не согласилась. Опять спать на кухне, да еще и с ребенком, выслушивать мамины упреки о том, что я семью не сохранила, - сомнительное удовольствие. Очень кстати Арсению дали место в детском саду. Так что, я сняла квартиру и вышла на работу, где меня давно уже ждали коллеги, начальство.

КАКАЯ РАЗНИЦА?

Ждал меня не только начальник, но и системный администратор. Саша меня не забыл - это я поняла сразу, как только мы взглянули друг другу в глаза. И я его не забыла: ко-

лени вновь задрожали, краска залила щеки.

Из корпоративных сплетен я узнала, что у Саши был непродолжительный роман с секретарем руководителя, но сейчас его сердце свободно. И слухи о том, что я развелась, разошлись по офису быстро.

Через неделю, после того как я вернулась на работу, Саша предложил проводить меня до дома. Я неловко пошутила:

- Будем с тобой со стороны выглядеть, как Тарапунька и Штепсель.

- А тебе не все равно, кто и что подумает? - возразил Саша и взял меня под руку.

На улице никто на нас пальцем не показывал, не смеялся, и я расслабилась. Мало ли на свете нестандартных пар? Я перестала обращать внимание на рост Саши, мне просто было хорошо рядом с ним.

Саша познакомился с моим сыном, мы вместе забирали его из детского сада и со стороны походили на обычную счастливую семью. Мы даже подумывали о том, чтобы жить вместе. Я Сашу и с родителями познакомила. Маме он не слишком приглянулся.

- Метр с кепкой, - обозвала она его. Но я пропустила эти слова мимо ушей. Прошлый мой выбор, который пришелся по душе маме, мне счастья не принес. Так зачем же забивать чужими желаниями свою голову?

Я чувствовала себя такой счастливой! Саша заботился обо мне, во всем поддерживал и вел себя как настоящий джентльмен. Сначала мне казалось, что все это просто сон, и я щипала себя за руку, хотела убедиться: это происходит на самом деле. Я наконец была довольна своей жизнью. Одного я стеснялась, рассказать коллегам о том, что мы с Сашей теперь вместе. На работу мы - по моей просьбе - приходили поодиночке, в течение трудового дня общались мало и по делу и даже обменялись порознь. Сашу это злило, мы начали ссориться. Я умоляла держать наши отношения в тайне, Саша же негодовал:

- Не понимаю, чего ты ждешь? Все и так обо всем догадываются. Какая разница, что скажут люди?

Он был прав: на работе о нашем романе догадывались. И тут я вдруг поняла: действительно, какая разница, кто что скажет?! А через несколько дней, когда одна из коллег в лоб спросила меня, когда же у нас с Сашей свадьба, я ответила коротко и ясно:

- Скоро.

Счастье касается только двоих людей, а мнение окружающих - дело десятое.



СОВМЕСТНЫЙ СОН: ЗА И ПРОТИВ

В приданое малыша, по традиции, входит люлька. Но не все успевают ею воспользоваться: часто малыш спит под маминым боком в родительской постели с рождения и до 2-3 лет. Вредно это или полезно?

Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, обычно спят в своей кроватке. Неудобств практически не возникает: насытившись бутылочкой с калорийной смесью на ночь, малыш мирно сопит до утра. Другое дело - груднички, которые получают мамино молоко «по требованию». Вымотанная родами, а потом и домашними хлопотами, мама предпочитает взять новорожденного в свою постель, чтобы успокаивать или кормить, не вставая. Так удобно и просто. Да, но до поры до времени.

С МАМОЙ ЛУЧШЕ?

Еще лет 20 назад старшее поколение уверяло: не приучай к ручкам, а то потом не слезет; не клади с собой спать, а то не ровен час - покaleчишь младенца. В старые времена при высокой смертности новорожденных даже было такое понятие - «приспала». Но современные психологи уверены: если женщина не находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также под действием снотворного, такое просто невозможно. Каждая мать подтвердит, что внутри нее есть «приборчик», позволяющий даже во сне точно определять месторасположение грудничка и слышать его голос - даже самый слабый.

Против совместного сна протестуют и папы. Во-первых, они высказывают свою ревность, а во-вторых, возмущаются, что супружеским обязанностям не остается места и времени. Но, если мама настроена на совместный сон с младенцем, если ей так проще и легче, то с супругом всегда можно договориться так, чтобы он не чувствовал себя обделенным.

Последние исследования показали, что для ребенка плюсов совместного сна с мамой много. Прежде всего, это профилактика СВДС - синдрома внезапной детской смертности. Оставаясь в кроватке один на всю ночь, младенец испытывает огромный стресс - такой, что его дыхание может внезапно остановиться. Этого не происходит, если ребенок спит рядом с мамой: подобно камертону, материнское дыхание и сердцебиение настраивают организм малыша на нужный ритм. Кроме того, одной из причин СВДС называют переохлаждение или, наоборот, излишнее укутывание, а рядом с мамой грудничок, система терморегуляции которого еще не отрегулирована, не мерзнет и не потеет. С мамой малыши менее болезненно переносят колики или прорезывание зубов. Еще одним плюсом совместного сна ученые называют

ускоренное развитие мозга малыша. Доказано, что вместе с матерью младенцы спят в фазе поверхностного сна, которая наиболее благоприятна для формирования устойчивой нервной системы и развития мозга. Так что, лишая своего ребенка спокойствия и благополучия, оставляя одного в кроватке, нет смысла.

КОГДА И КАК ОТУЧАТЬ

Наступает момент, когда сон с ребенком перестает быть актуальным. Когда же лучше всего отлучать малыша в свою кроватку? Мнения специалистов по этому поводу неоднозначны. Одни предлагают практиковать раздельный сон с момента отлучения от груди, другие - как только малыш научится ползать, потому что взрослая кровать без бортиков уже для него не безопасна. В любом случае отучить ребенка от совместного сна следует не позже двух лет, иначе потом для этого потребуются больше времени и сил. Малыш становится более сознательным, у него появляются страхи (и самый большой - страх потери матери), он воспринимает перевод в собственную кроватку или комнату как наказание, что чревато психологическими расстройствами. В период приучения к изолированному сну, что само по себе является для малыша стрессом, позаботьтесь о том, чтобы ребенок не страдал от других факторов (переезд, ссора родителей, развод, рождение братика или сестрички, начало посещения детского сада или развивающих занятий).

Поощряйте малыша за сон в своей кроватке. Можно повесить в его комнате календарь и отмечать радостными смайликами дни, когда малыш спал отдельно, и грустными - когда он возвращался в родительскую кровать.

Возможно, вам поможет вариант с приставной кроваткой - для этого с обычной кроватки снимают один бортик и пододвигают ее к родительской: малыш спит рядом с мамой, но в своей кроватке. Иногда легче приучить ребенка к раздельному сну во время дневного, а не ночного отдыха. Старайтесь, чтобы малыш к моменту вечернего укладывания был усталым: для этого больше играйте и гуляйте с ним днем. И ни в коем случае не давайте непоседе седативные препараты.

Главное правило: начали приучать малыша к раздельному сну - не отступайте и не берите его в свою кровать обратно, даже когда ребенок заболел. Если вы будете тверды в своем решении, на приучение крохи спать в своей кроватке уйдет не более двух недель.

Какая икона спасет от пьянства?

У нас в семье беда: мой сын спивается... Ему всего 27 лет, а уже нет ни здоровья, ни друзей, ни будущего. Подскажите, перед какой иконой молиться об его исцелении?

Издавна молитвы об избавлении от пьянства читали перед иконой Божией Матери «Неупиваемая Чаша». На ней изображена сама Богородица и младенец Иисус Христос, стоящий в чаше. Чаша та является символом милосердия и широты души, с которой Пресвятая Дева Мария готова помогать грешникам.

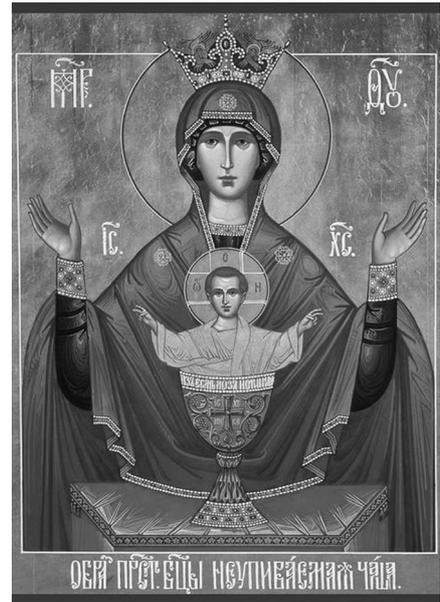
Существует легенда, согласно которой, один крестьянин излечился от пьянства благодаря лику «Неупиваемая Чаша». Родные беспокоились о нем и просили сходить в соседнее село, в церковь, где находился чудотворный лик. До того дотянул мужчина, что у него уже ноги отказали. Ползти при-

шлось на коленях... А когда же он дополз до церкви, оказался перед ликом Богородицы, тут же страсть к алкоголю исчезла. И ноги вскоре ходить начали.

Правда это или нет, но чудеса, совершаемые после вознесенной молитвы у иконы «Неупиваемая Чаша» действительно есть. Необходимо найти молитву Пресвятой Богородице от пьянства и творить ее каждый день.

Увы, самого пьяницу невозможно заставить прийти к Господу и просить у него помощи. Лучше родственникам самим усердно молиться, просить и верить. Зажигать свечи, посещать храм. Глядя на них, пьющий человек одумается.

Юлия М.



Стоит ли ходить в православную школу?

У нас недалеко от дома открылась православная школа. Думаю, отдавать ли туда дочку... Чем такие школы отличаются от общеобразовательных?

Школа школе рознь, и православные в том числе. К сожалению, сейчас найти хорошую школу, где на высоком уровне и принципы морали, и обучение закону Божьему, и остальным наукам довольно непросто. В одной школе квалификация педагогов страдает, в другой - мораль лежит лишь на поверхности...

Если есть возможность пойти в хорошую православную школу, ею надо пользоваться. Это заведение, где помимо общеобразовательных предметов, есть также изучение религии, принципов морали и нравственности, заповедей Божьих. Учебный день там, как правило, начинается с молитвы. Во время постов в столовой особое питание. И

общая атмосфера - приятная, доброжелательная.

Однако это палка о двух концах. Можно найти и обычную школу с высоким уровнем преподавания. А можно устроить ребенка в православную, но ту, которая будет носить свое название только лишь для того, чтобы побольше брать денег за обучение. Каждому родителю нужно в этом случае сделать правильный выбор.

Очень важная вещь - в православную школу стоит отдавать ребенка только в том случае, если и дома родные следуют Божьим заповедям. В противном случае, ребенок будет чувствовать постоянный диссонанс. Об этом стоит задуматься.

Ирина Хакина.

Не хочу становиться крестной...

Приятельница попросила меня стать крестной ее сына. Но я не чувствую себя настолько близкой этой семье, чтобы брать на себя такую обязанность. Могу ли я вежливо отказать?

Маргарита.

На сегодняшний день таинство крещения перестало быть таинством в полном смысле этого слова. Часто можно встретить некрещеных родителей, которые хотят привести к Господу Богу малыша. «Как же так?» - спрашивает их священник. А они не знают, что ответить - пришли, потому что все так делают.

То же самое и с крестными. Ими становятся, не думая о том, какая важная миссия заключена в этом слове. Раньше крестные заменяли ребенку родителей, если те вдруг рано умирали. Согласившись стать крестным, человек понимал всю ответственность, возложенную на него.

Таким образом, если человека просят стать крестным или крестной, но он не чувствует в себе силы, желания, возможностей, рвения и т.д. - конечно, делать этого не стоит. Можно объяснить его своей неготовностью - родители должны понять. Главное - решить этот вопрос до самого таинства, чтобы в церкви не произошло никаких казусов. Ведь после крестин отказать от своего нового статуса уже будет нельзя.

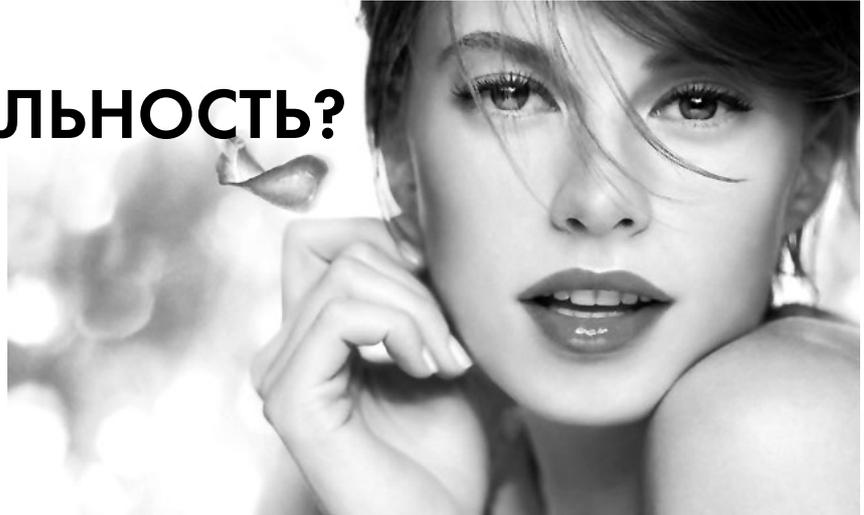


Лунный календарь на декабрь

	<p>7 ПТ    </p> <p>08.20 – начало лунного дня 10.22 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Время любви, прощения, подведения итогов прошедшего лунного цикла и отказа от ненужного. Рекомендуется возвращать долги и освободить место для начала новых дел.</p>	<p>14 ПТ    </p> <p>12.57 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Хороший день для научных изысканий и любой коллективной работы. Можно найти работу, потерянную вещь. К полученной информации надо относиться с подозрением.</p>	<p>21 ПТ    </p> <p>15.17 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Первая половина дня будет напряженной – постарайтесь избежать сложной работы и споров в коллективе. После обеда оптимизация гармонизируется, удастся завершить старые дела.</p>	<p>28 ПТ    </p> <p>23.46 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Удачно ходить по магазинам: приобрести подарки и обновить гардероб. Многие из задуманных удастся выполнить. Больше внимания уделяйте деталям, проведите вечер с ними.</p>	<p>1 СБ    </p> <p>00.35 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Будьте тактичны в общении. Вашу прямолинейность окружающие примут за грубость – закройте вам конфликт! Празднику бездельно предпочтите отдых с книгой.</p>	<p>8 СБ    </p> <p>09.25 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Не возлагайте на эти лунные сутки больших надежд, не тешьте себя иллюзиями. С осторожностью относитесь ко всем поступаемым предложениям, проследите совета опытных людей.</p>	<p>15 СБ    </p> <p>13.14 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Девиз дня: «Молчание – золото». Не встречайте в сплетни, не тратьте время на пустую болтовню. Хорошо работать с клиентами и архивами. Крайскрепные поездки пройдут успешно.</p>	<p>22 СБ    </p> <p>16.00 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День принесет много позитивных эмоций. Удачно встретиться с друзьями, ходить на романтические свидания. Вечером вероятны недоразумения, которые быстро разрешатся.</p>	<p>29 СБ    </p> <p>23.47 – лунный день</p> <p>Начните день с зарядки, улыбайтесь себе в зеркало и поставьте сохранитесь хорошее настроение. Станьте выше беспоконных вас проблем, отбросьте все сомнения и действуйте!</p>	<p>2 ВС    </p> <p>01.56 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Удачно начинать новые проекты, что бы они ни касались, или заняться поиском работы или подработкой. Полезно проводить процедуры закаливания. Перед сном проветривайте.</p>	<p>9 ВС    </p> <p>10.23 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Эмоциональность сегодня уходит на второй план, но поставьтесь быть достаточно внимательными к близким людям, чтобы не показаться равнодушными к их переживаниям.</p>	<p>16 ВС    </p> <p>13.30 – начало 10-го лунного дня</p> <p>День и пасмурный отдых категорически противопоказаны. Любая физическая нагрузка пойдет на пользу. Ко всему происходящему старайтесь относиться с долей иронии.</p>	<p>23 ВС    </p> <p>16.56 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Нежелательно планировать что-то важное. Займитесь собой. Водные процедуры и спокойная музыка помогут снять накопившийся стресс. Перед сном полезно немножко прогуляться.</p>	<p>30 ВС    </p> <p>01.55 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Благоприятный период для того, чтобы начать приводить в порядок свое тело. Будьте активны, больше двигайтесь. Избегайте проявления гнева – так вы избежите стресса.</p>	<p>3 ПН    </p> <p>03.16 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Успешно заниматься кропотливой работой. Поощряйте себя и советы родственников и друзей окажутся весьма эффективными. Спешка нанесет урон любому начинанию.</p>	<p>10 ПН    </p> <p>11.09 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Первая половина дня принесет душевное спокойствие и равновесие. После обеда лишь дипломатичность поможет справиться с кознями соперников. Постарайтесь избежать конфликта.</p>	<p>17 ПН    </p> <p>13.46 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Благоприятный момент для посещения родителей, образования в родовой традиции. Держите в уме мнение при себе и не навязывайте его кому бы то ни было.</p>	<p>24 ПН    </p> <p>18.07 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Время взаимопонимания и успешных переговоров по любым вопросам. Даже самые неудобные оппоненты будут готовы признать вашу правоту. Вечером полноценно отдохните.</p>	<p>31 ПН    </p> <p>02.14 – начало 24-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для укрепления связей. Соберите близких людей вместе. Избегайте спор и недоразумения – отношения, давшие трещину сегодня, будут долго восстанавливаться.</p>	<p>4 ВТ    </p> <p>04.35 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Есть риск столкнуться с несправедливым к себе отношением. Не беритесь за новые дела – они доставят много хлопот, волнений и переживаний. Духовные практики восстанавливают силы.</p>	<p>11 ВТ    </p> <p>11.45 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Хороший день для решения насущных задач – не проводите его впустую. А вот свободное время распланируйте так, как считаете нужным. Полезны спа-процедуры.</p>	<p>18 ВТ    </p> <p>14.03 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Не давайте обещаний, если не уверены, что сможете их выполнить. Ближе к вечеру эмоции могут взять над вами верх. Постарайтесь обуздать их и избежать хаоса в поступках.</p>	<p>25 ВТ    </p> <p>19.29 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Энергия будет бить ключом. Действуйте смело, бросайтесь на любые «вызовы», старые решения отнеситесь легко – они не выйдут вас из колеи.</p>	<p>Условные обозначения</p> <p> Благоприятные дни</p> <p> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p>5 СР    </p> <p>05.53 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Утро – прекрасное время для местных командировок, но отъезжать в дальние путешествия не рекомендуется. Поход по магазинам и незапланированные траты нежелательны.</p>	<p>12 СР    </p> <p>12.14 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Выбражи лунных сутек благоприятно попутные средства и быстрой техникой начу ремонта и строительных работ. Сегодня вы стоите на пороге и навстречу увидите себя.</p>	<p>19 СР    </p> <p>14.22 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Время активности мужской энергии. Разберитесь с грузом накопившихся проблем, активно взаимодействуйте за их решение. Остерегайтесь автари.</p>	<p>26 СР    </p> <p>20.54 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Снизьте эмоциональность и финансовую активность, проведите день в уединении. Вернитесь к незавершенным делам, посмотрите любимый фильм, экспериментируйте на кухне.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p> Полнолуние</p> <p> Новолуние</p> <p> Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ЧТ    </p> <p>07.08 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Удачно ходить по магазинам, особенно в поисках подарков для близких людей. Вечер рекомендуется провести в тишине и спокойствии. Неплохо начинать лечебные разговоры.</p>	<p>13 ЧТ    </p> <p>12.38 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Желательно все делать сообща. На коллег можно положиться: им свойственны честность и готовность бескорыстно помогать. Рекомендуется употреблять растительную пищу.</p>	<p>20 ЧТ    </p> <p>14.46 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Удачно работать с информацией, проводить любые вычислительные операции. В решении многих вопросов поможет интуиция: сегодня она очень остра. Откажитесь от алкоголя.</p>	<p>27 ЧТ    </p> <p>22.20 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Озвободитесь от всего лишнего – старых сексуальных связей, наносных желаний, пессимистических мыслей. Не позволяйте кому бы то ни было управлять вашими решениями.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В ЧЕМ ВАША ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ?

Окружение человека формируется неспроста. Он сам привлекает в свою жизнь тех или иных людей. Что нравится другим именно в вас?



Не исключено, что люди тянутся к вам, потому что вы хороший собеседник. Или умеете как никто другой поддержать в трудный момент. А возможно, вы просто умеете развеселить друга и отвлечь от грустных мыслей. Узнайте свои сильные стороны!

1. Как вы будете вести себя в новом коллективе?

А. Сразу со всеми познакомлюсь и начну общаться.

Б. Найду человека, который сможет поддержать меня на первых порах.

В. Сначала присмотрюсь к людям, общение начну чуть позже.

2. Какие комплименты вы чаще всего слышите в свой адрес?

А. «С тобой всегда интересно и есть, о чем поговорить!»

Б. «Ты - настоящий друг, на которого можно положиться».

В. «В тебе столько загадки и недосказанности, каждый раз открываешься с новой стороны».

3. Ваша любимая игра в детстве:

А. Магазин, где я была продавцом и общалась с покупателями.

Б. Дочки-матери - мне нравилось все время за кем-то ухаживать.

В. Детектив или прятки - я всегда любила пощекотать нервы.

4. Вам в подарок преподнесли не то, что вы хотели. Ваша реакция?

А. Переведу все в шутку, но обязательно скажу, что выбор был неточен.

Б. Никак себя не выдам, чтобы не обижать человека.

В. Отреагирую на подарок холодно: мне вообще сложно угодить.

5. В разговоре вы чаще всего:

А. Болтаю без умолку, не давая собеседнику вставить слово.

Б. Слушаю внимательно - это самое важное.

В. Загадочно молчу и лишь время от времени вставляю свое веское слово.

6. На пороге - незваные гости. Как поступите?

А. Что значит незваные? Я обожаю гостей! Конечно, приму их!

Б. Пусть даже мне будет неудоб-

но, ничего не скажу. Вдруг у человека что-то важное?

В. Вежливо дам понять, что сейчас не самое лучшее время для визита.

7. Часто ли вы обращаетесь за помощью к кому-либо?

А. Да, очень часто! У меня много друзей: каждый может в чем-то помочь.

Б. Не часто. Зачем обременять людей? Лучше пусть я им помогу!

В. Нет, потому, что большинство вопросов могу решить сама.

8. Какой макияж вы предпочитаете?

А. Идеальный! Чтобы все было в меру и лицо при этом сияло!

Б. Предпочитаю обходиться без макияжа. Вдруг захлестнут эмоции, придется поплакать.

В. Что-нибудь необычное, отличающее меня от других.

9. Как обычно проводите свой день рождения?

А. В шумной компании - устраиваю вечеринку или сама жду сюрприза от друзей.

Б. В тихом, семейном кругу или с близкими людьми.

В. Не очень люблю свой день рождения, поэтому не уделяю ему много внимания.

10. На улице к вам подходит знакомиться человек. Ваша реакция:

А. Буду очень рада! А вдруг мы другу пригодимся в дальнейшем?

Б. Почувствую себя неловко, постараюсь избежать знакомства.

В. Ко мне редко подходят знакомиться. Может быть, бояться?

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вы - жизнерадостный и общительный человек. Вокруг вас всегда много людей, которые быстро становятся вашими друзьями. Вы привлекаете их своей открытостью, способностью развеселить, когда грустно, беззаботностью. Для большинства вы ассоциируетесь с социальным лидером, который способен собрать вокруг себя людей и повести их за собой. Однако, увы, часто таких людей не воспринимают как близких, которым можно поведать тайну или рассказать о наболевшем. Если вас это устраивает и вам не нужны доверительные отношения, вам повезло!

Большинство Б. Если нужна жилетка друга, в которую можно поплакаться, все идут к вам. Близкие, друзья, родные знают: в вашем лице всегда можно найти сопереживающего человека. Вы можете бросить собственные дела, чтобы помочь другому. И даже если вам

будет неудобно это сделать, закроете глаза на такую мелочь. Друзья вас ценят, однако немногие из них готовы подставить собственное плечо, если вдруг помощь понадобится вам. Задумайтесь об этом.

Большинство В. Для окружающих вас людей вы как закрытая книга, которую можно прочесть миллионы раз, но так и не узнать, в чем там суть. В вас привлекает некая тайна, которую хочется разгадать. Интересно, что порой вы можете казаться грубыми и черствыми по отношению к людям, но даже это их не отталкивает. Вы отличаетесь от других и этим отличием создаете вокруг себя магнитное поле, которое притягивает людей. Сами вы человек скорее закрытый, чем открытый, - большое количество друзей вас не интересует. Однако, возможно, стоит быть помягче к тем, кто вам все-таки дорог. Они это оценят!



(Продолжение, начало в 29-52, 1-49)

— Кэри Грант! — фыркнула она, хоча так заразительно, что плечи тряслись. — Миссис Миллисент, должно быть, выжила из ума. Ты так же похожа на Кэри Гранта, как пантера на домашнюю кошечку!

— Так кто я — пантера или кошечка? — хмыкнул он, хотя уже понял, что Мередит сравнила его с пантерой, и лег на спину, подложив руки под голову и улыбаясь в потолок, впервые в жизни довольный судьбой и собственной участью.

— Кажется, нам пора сесть за работу, — выговорила она наконец. — Уже без четверти девять.

Мэтт неохотно встал, помог ей убрать остатки ужина, а потом подошел к дивану и вынул из портфеля тридцатистраничный контракт, который намеревался прочитать. Мередит села напротив него в обитое набивным коленкором кресло и тоже вынула папку документов. Несмотря на прежнее веселое настроение, она остро сознавала присутствие Мэтта, и от этого с каждой минутой становилось все более неловко. Подумать только, ведет себя как ручной котенок, над которым Мередит подшучивала, но столь странное для него поведение отнюдь не успокаивало ее. В отличие от миссис Миллисент Мередит сознавала угрозу, которую он представлял. Мэтт — настоящая пантера, терпеливо выслеживающая добычу. Неторопливый, грациозный хищник. Опасный зверь. Да, она все понимала... так почему же ее с каждой минутой больше и больше тянуло к Мэтту?

Мередит украдкой взглянула на него. Мэтт сидел на диване, положив ногу на ногу, закатывая рукава сорочки. И тут произошло то, чего она меньше всего ожидала. Надев очки в золотой оправе, придавшие ему невероятно сексапильный вид, Мэтт открыл лежавшую на коленях папку и начал читать.

Почувствовав, что она наблюдает за ним, Мэтт поднял глаза и увидел, как она удивленно взирала на его очки.

— Не стоит зря напрягать глаза, — мягко пояснил он и снова вернулся к чтению.

Мередит восхищалась его способностью мгновенно отвлечься от всего постороннего и сосредоточиться, но ей са-

РАЙ

мой не работало. Она смотрела в огонь, вспоминая о том, что сказал сегодня Сэм Грин. Вскоре ее мысли переключились на угрозу взрыва в нью-орлеанском магазине, проблемы с Гордоном Митчеллом и на вчерашний телефонный звонок Паркера. Он предупредил, что придется отыскать ей другого кредитора, который согласится выдать кредит на хаустонский участок. Все неприятные воспоминания вереницей кружились в голове, сплетаясь клубком змей, пока не прошло пятнадцать минут, а потом двадцать и тридцать.

Внезапно в тишине раздался спокойный голос Мэтта:

— Хочешь поговорить о том, что тебя мучит? Мередит резко вскинула голову и увидела, что он пристально смотрит на нее; забытый контракт лежит рядом на диване.

— Нет, — механически ответила она, — возможно, я слишком преувеличиваю. Все это пустое. Вряд ли тебе будет интересно.

— А ты попробуй, — предложил он все тем же невозмутимым ободрающим голосом.

Он выглядел таким уверенным, негибким и непобедимым, что Мередит решила воспользоваться его предложением. Откинув голову на спинку кресла, она на мгновение закрыла глаза и тяжело вздохнула.

— У меня какое-то странное, тоскливое чувство, — призналась она, поднимая голову и глядя на него с беззащитной искренностью, — что должно случиться что-то или уже случилось... и это ужасно. Что бы это ни было, это нечто ужасное.

— Но не можешь ли ты точно определить источник дурного предчувствия?

— Я думала, ты посмеешься над тем, что я сейчас сказала, — призналась Мередит.

— Тут не над чем смеяться, особенно, если ты действительно ощущаешь что-то непонятное. Это интуиция, и ты не должна от нее отмахиваться. С другой стороны, причина может быть в стрессе или в том, что я вновь появилась в твоей судьбе. Тогда, много лет назад, когда мы встретились, твоя жизнь превратилась в ад. Возможно, в тебе проснулся суеверный страх и ты боишься, что сейчас может случиться то же самое?

Мередит вздрогнула и поехала: слишком уж точно Мэтт описал все, что с ней творится, но все же отрицательно покачала головой, уверенная, что причина ее мрачных предчувствий совсем в другом.

— Вряд ли во всем виноват ты или стресс, хотя, никак не могу определить, в чем загвоздка.

— Начни с того, что попытайся вспомнить с точностью до часа, когда ты впервые почувствовала это. Откуда взялось внезапное ощущение неловкости, беспокойства.

Мередит устало улыбнулась Мэтту.

— Последнее время я постоянно ис-

пытываю нечто подобное.

Мэтт ответил ей улыбкой:

— Надеюсь, это моя вина.

Мередит поняла смысл его слов, прерывисто вздохнула, желая, очевидно, напомнить, что он обещал сегодня не говорить о личном, поэтому Мэтт немедленно вернулся к прежнему разговору.

— Подумай, когда появилось внезапное ощущение чего-то странного, не смотря на то, что, казалось, все шло хорошо?

Мередит мгновенно вспомнила тот день, когда отец объявил, что она назначена на пост президента, но лишь потому, что Гордон Митчелл отказался от предложения. Она обо всем рассказала Мэтту, и тот, немного подумав, кивнул:

— Так оно и есть. Интуиция подсказывала тебе, что он ведет себя по меньшей мере странно и уж никак не разумно с точки зрения нормального человека. Твои инстинкты не подвели тебя. Посмотри, что произошло с тех пор: он окончательно потерял твое доверие, и именно его вы подозреваете во взятничестве. Кроме того, он нарушает стандарты качества, установленные для вашего магазина, и открыто выступает против тебя на совещаниях.

— Вижу, ты очень доверяешь своему подсознанию? — удивленно пробормотала она.

Мэтт вспомнил о том, как много он поставил на инстинктивную веру в то, что чувства, которые она питала к нему, еще живы — еле тлеющие огоньки, которые он пытается раздуть в яркое пламя. Мэтт позволил себе мечтать о взаимности, и потребность в ней росла с каждой минутой, проведенной с Мередит. Если он потерпит поражение, его терзания будут еще мучительнее, потому что он так отчаянно надеялся на успех. И, зная все это, Мэтт, однако, был готов рискнуть.

— Ты понятия не имеешь, — выразительно вздохнул он, — как сильно я верю в него. Немного поразмыслив, Мередит сказала:

— Причины моего предчувствия надвигающегося несчастья гораздо легче определить, чем кажется. Все началось в понедельник со звонка какого-то «доброжелателя», сообщившего что в нью-орлеанский магазин подложена бомба. Тревога оказалась ложной, но мы потеряли на этом немало денег. Это наш самый новый магазин, расходы на который еще не окупились. Тамшние руководители едва сводят концы с концами, а ведь я лично гарантировала возврат долга. Если он начнет терпеть убытки, их придется покрывать из дохода от других магазинов.

— Но почему тебя так волнует это?

— Потому что, — вздохнула Мередит, — мы слишком быстро расширяемся и слишком много задолжали. У нас нет выбора — мы должны идти вперед и выдерживать конкуренцию, иначе попросту рискуем выйти из моды и разориться. Проблема в том, что у нас слишком мало наличных денег, чтобы легко выиграть сражение, если возникнет такая необходимость или случится

что-нибудь и наши магазины начнут терять деньги.

— Но не можешь ли ты в таком случае, просто взять займы?

— Это нелегко сделать. Мы и так уже задолжали огромные суммы. Однако сейчас меня беспокоит не столько это, сколько известие о том, какое количество наших акций продается на бирже каждый день. Я заметила это по биржевым курсам за последние пару месяцев, но предположила, что инвесторы считают нашу компанию достаточно надежным и хорошим долгосрочным вложением. Но... — продолжала она, пытаясь взять себя в руки, — Сэм Грин, наш поверенный, уверен, что это верный признак готовящегося насильственного захвата компании. У него много контактов на Уолл-стрит, и очевидно, слухи давно уже распространяются. Паркер говорил о чем-то подобном в октябре, но мы не обратили на него внимания. Но он может оказаться прав. Пройдет несколько недель, прежде чем мы узнаем имена тех, кто за последнее время купил наши акции, но даже в этом случае они не обязательно могут рассказать нам что-то действительно важное. Если компания пожелает держать в тайне намерение захватить нас, владельцы не будут покупать акции на свое имя, для этого у них достаточно подставных лиц. Они могут даже класть акции на счета, открытые на несуществующих вкладчиков, хотя это и незаконно.

Но тут Мередит опомнилась и с позорением взглянула на Мэтта.

— Ты ведь прекрасно знаешь, как это делается, не так ли?

Мэтт весело вздвинул брови:

— Предпочитаю не комментировать подобные выпады.

— Компания, которую ты попытался захватить несколько месяцев назад, заплатила пятьдесят миллионов, чтобы ты оставил ее в покое. У них было чем откупиться, но мы не можем себе этого позволить, у нас попросту нет таких денег, и мы не сумеем противостоять захвату. Боже, — сокрушенно пробормотала она, — если «Бенкрофт» станет всего-навсего филиалом большой корпорации, я этого не переживу.

— Поэтому следует заранее предпринять определенные шаги.

— Знаю, и совет директоров обсуждал необходимые для этого меры, но до сих пор так и не сделал ничего настояющему эффективного.

Не находя себе места, Мередит встала и поворошила кочергой уголья. За спиной раздался голос Мэтта:

— Это все или тебя тревожит что-то еще?

— Еще? — сдавленно засмеялась Мередит, выпрямившись. — Есть кое-что еще, но все сводится к тому, что подобного никогда не случилось раньше, и от этого ужасно тяжело на душе. Страх того, что мы стали объектом захвата и угроз террориста, а тут еще и Паркер сообщил, что не может ссудить нам деньги на участок в Хаустоне, и теперь придется иметь дело с новым кредитором.

— А почему Паркер отказал вам?

— Потому, что сам банк сейчас нуждается в деньгах и не может ссужать огромные суммы погрязшим в долгах клиентам. Не удивлюсь, если бедняга Паркер тревожится, сможет ли «Бенкрофт» выплатить проценты по уже по-

лученным ссудам.

— Он уже достаточно взрослый, — холодно бросил Мэтт, сунув бумаги в портфель, — пусть сам разбирается. Если он раздал в кредит больше денег, чем следовало, значит сам виноват.

Каждый раз при упоминании Рейнолдса ревность разъедала душу Мэтта, словно кислотой, и сейчас его настроение мгновенно испортилось.

— Тебе нужно хорошенько выспаться, — сказал он Мередит, и по резкому тону она поняла, что Мэтт собирается уходить. Удивленная столь неожиданным решением, Мередит, тем не менее, проводила Мэтта до двери, ругая себя за то, что обременяет его своими неприятностями.

В дверях Мэтт обернулся:

— Когда мы собираемся, чтобы отметить твой день рождения?

— В половине восьмого, — предложила она.

— Идет.

Мэтт шагнул в коридор, и Мередит остановилась в дверях.

— Кстати, насчет завтрашнего вечера, — сказала она, — поскольку это мой день рождения, я бы хотела просить тебя об одном одолжении.

— Какое именно? — спросил он, ставя на пол портфель и натягивая пальто.

— Не могли бы вы с Паркером разговаривать, вместо того, чтобы замыкаться в каменном молчании, как вчера перед пресс-конференцией. Согласен?

Опять она заботится о своем драгоценном Паркере! Мэтт кивнул, попытался спросить что-то, поколебался, шагнул к ней, все-таки высказался.

— Кстати о Паркере, — с обманчивым спокойствием начал он. — Ты все еще спишь с ним? Рот Мередит сам собой раскрылся.

— И что, спрашивается, это означает? — вспыхнула она.

— Все очень просто: я предполагаю, что ты с ним спишь, поскольку вы помолвлены, и поэтому решил спросить.

— Какое право ты вообще имеешь спрашивать? И кем себя считаешь, черт возьми?!

— Твоим мужем.

По какой-то причине категоричность этого утверждения заставила ее сердце чаще забиться. Мередит судорожно сжала ручку двери, боясь, что сейчас упадет.

Но Мэтт заметил, в каком она состоянии, и с легкой улыбкой добавил:

— Поверь, это неплохо звучит, как только привыкнешь.

— Вовсе нет! — мятежно вскинулась она, хотя в глубине души признала, что он прав... хотя и не слишком. Мэтт перестал улыбаться.

— Тогда позволь объяснить тебе, что есть слова, которые звучат намного хуже. Если ты по-прежнему спишь с Рейнолдсом, это называется «супружеской неверностью».

Мередит захлопнула дверь с такой силой, что она наверняка бы сорвалась с петель, не успей Мэтт вовремя подставить ногу. Схватив Мередит за плечи, он буквально вытащил ее в коридор. Жесткий рот завладел ее губами в грубом и одновременно нежном поцелуе, руки притягивали ее все ближе к широкой мужской груди. Постепенно ошеломительный натиск сменился осторожным прикосновением губ к губам, легким, мучительно сладостным касанием,

которому было еще труднее противиться. Зубы слегка прикусили мочку уха, хриплый шепот послышался дрожа озноба по спине:

— Я знаю, ты тоже хочешь поцеловать меня. Почему бы не поддаться порыву? Я более чем готов и весь в твоём распоряжении...

К ужасу Мередит, дразнящие, обольстительные слова заставили забыть о гневе и возбудили странное и совершенно неуместное желание засмеяться и сделать именно то, о чем просил Мэтт.

— Если я погибну в катастрофе по пути домой, — тихо уговаривал он, снова скользя губами по щеке к ее рту, — подумай, какие угрызения совести будут тебя терзать при мысли о том, как ты отказала мне в последнем утешении.

Пытаясь заглушить рвущийся из горла смех, Мередит открыла рот, чтобы сказать что-то, шутовское, а еще лучше, язвительное, но в эту секунду его губы впились в ее. Одной рукой он поддерживал ее голову, другой сжимал бедра, не давая шевельнуться. И Мередит забыла обо всем. Потеряла голову. Прижатая к сильному телу, чувствуя себя во власти его губ, рук, языка, она почувствовала, что сдается без борьбы. Стиснутые, упорившиеся в его грудь кулаки расслабились, ладони скользнули под пальто, рубашку, пальцы гладили теплую, поросшую волосами грудь. Его язык проник в рот, встретился с ее языком, губы неумолимо раздвигали ее губы, и Мередит с неожиданной радостью приветствовала вторжение его языка, безвольно отвечая на поцелуи, охваченная страстью и смущением. И руки Мэтта конвульсивно сжались еще сильнее. Он со свирепой настойчивостью словно стремился поглотить ее заживо, вобрать в себя, и Мередит ощутила, как желание буйным пламенем загорелось в крови.

Охваченная нерассуждающей паникой, она отпрянула и, вырываясь из его объятий, отступила к двери, тяжело дыша, вновь сжимая кулаки.

— Как ты можешь спать с Рейнолдсом, когда целуешь меня так? — тихо, обвиняюще бросил он.

Мередит с трудом удалось принять гневно-презрительный вид:

— А ты? Как мог ты нарушить обещание вести себя прилично?

— Но мы уже не у тебя дома, — откликнулся он, и эта способность вывернуться из любого положения и обернуть каждый нечестный поступок в свою пользу оказалась последней соломинкой.

Мередит отступила, подавляя желание хлопнуть дверью перед носом Мэтта, и все-таки, не удержавшись, с громким стуком закрыла ее. Оказавшись в безопасности, она привалилась к косяку и в тоскливом ужасе повесила голову. Уже того, что он шантажировал ее и принудил подписать это соглашение, было достаточно для любой женщины, обладающей силой воли, чтобы выстоять против него эти три коротких месяца. Но только не для нее! — с бешеным думала она, отходя от двери. Не для нее! Она не прордержалась и трех недель, несчастная, безвольная дурочка, марионетка в руках Фаррела!

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Гадание



2019-Й: ВАШ ЛИЧНЫЙ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

Взгляните на этих ангелочков, затем закройте глаза. Открыв, не думая, выберите того, чей образ вызывает отклик в вашем сердце. Этот ангел олицетворяет то, к чему вы подсознательно будете стремиться в 2019 году и чего обязательно достигнете, если вырежете и сохраните изображение ангела. Приклейте его на зеркало, в которое смотрите каждый день, или положите в кошелек.

1. В 2019 году вас ждет много любви! Воскреснут почти угасшие отношения или состоится новое романтическое знакомство. «Долгий взгляд короткой встречи» станет началом счастливых перемен, а ошибочно отправленную эсэмэску получит тот единственный, которого вы искали всю жизнь. А может, вы опять сказочно влюбитесь в собственного мужа? В любом случае, «колотая в страстях», не теряйте головы. Помните, романтика - важная, но не основная часть жизни. Пусть сердце пылает любовью, а разум будет холодным и светлым, как Рождественская звезда!

2. Вы видите красоту даже в скучном осеннем пейзаже, восхищаетесь вкусом простых блюд, искренне радуетесь чужим успехам - и во многом благодаря этому (Вселенная любит тех, кто смотрит на жизнь позитивно!) в 2019 году станете магнитом для радостных событий. Большие и маленькие, они будут друг за другом врывать в вашу, и без того насыщенную жизнь. Делитесь радостью с окружающими, и ее станет еще больше. Пусть жизнь ис-

крится радостными моментами, словно елка - праздничными гирляндами!

3. Милый ангел с волшебной палочкой в руках намекает: чудеса уже на пути к вам! Четко сформулируйте свои желания и представьте, что они осуществились. Мечтаете приобрести автомобиль? Мысленно сядьте за его руль и прокатитесь по городу. Грезите о поездке в Париж? Составьте подробный план путешествия: где остановитесь, где будете есть. Ну и что, что пока нет ни денег, ни визы! Все будет: ангел обманывать не станет! Легко, как птиц, отпустите во Вселенную свои мечты. Пусть они скорее сбудутся!

4. Вы выбрали ангела славы и популярности. Возможно, в 2019 году вы добьетесь ошутимого карьерного роста и удовлетворите свои амбиции. А может, станете законодательницей мод в собственном районе или интернет-группе? Блогосфера - чем не виртуальная сцена для самовыражения? Если вы пишете пронзительные стихи, сочиняете музыку, рисуете, самое вре-

мя явить их миру. Непременно найдутся те, кто по достоинству оценит ваш талант, и вы получите дивиденды - моральные или материальные. Пусть серебряный снегопад славы, признания и популярности украсит вашу жизнь!

5. Вашей главной спутницей в новом году станет... дорожная сумка! Другие города и страны гостеприимно распахнут перед вами двери. Ищите энергетическую подпитку в культурных и природных достопримечательностях, аутентичной кулинарии, искусстве, шопинге. Пусть в 2019 году все дороги для вас будут ровными и сверкающими, как бескрайние заснеженные поля!

6. У вас есть ощущение, что кто-то ведет вас по жизни? В 2019 году это чувство усилится: каждый ваш шаг будет сопровождаться чудесными знаками свыше. Обращайте внимание на сновидения. Запоминайте и пытайтесь расшифровать особенно яркие, увиденные в сакральные дни (Святочная неделя, 3-й день любого месяца, в ночь на пятницу). Незначительные на первый взгляд, повторяющиеся события, возвращение людей в вашу жизнь, ситуация дежавю - тоже сигналы, что Вселенная слышит и ведет вас. Пусть хрустальные крылья нежного ангела станут вашим надежным куполом!

7. Материальные блага стучатся в вашу дверь. Их так много, и они имеют столь разное выражение, что вы приобретете почти все, что можно получить за деньги. Думаете о расширении жилплощади? Пожалуйста! Нужно новое авто? Лишь только пожелайте! Наряды, парфюм, курорты... Да, не мгновенно и не сразу. Но начало положено - это ваше сильное желание качественно улучшить свою жизнь. Добавьте сюда усилия, которые вы прикладываете для достижения цели, активность и веру в свои силы. Пусть тихие хлопья белого снега превратятся для вас в хрустящие разноцветные купюры!

8. Что может быть ценнее круга единомышленников? Когда и поддержат, и поймут, и подставят плечо. Взаимопонимание между людьми не зависит от возраста, пола, убеждений. Прекрасное единство душ, гармония отношений - эти теплые чувства могут подарить лишь настоящие верные друзья. И «в вашем полку прибывает» - 2019 год укрепит прежние приятельские связи и познакомит с новыми симпатичными людьми. Пусть Новый год закружит вас в веселом хороводе верных друзей!

Запишите полную дату своего рождения в строчку - каких чисел от 1 до 9 в ней не хватает? Например, некая Дарья родилась 23 сентября 1986 года: 23091986. В ряду нет 4, 5 и 7 - именно эти числа будут характеризовать слабые стороны (слабо выраженные качества) девушки. Что же это за качества?

1 - Вам виднее!

Нехватка числа 1 говорит о том, что вы часто подвергаетесь чужому влиянию. Это приводит к принятию неправильных решений и выбору не своего пути. Вам нужно учиться думать и действовать самостоятельно. Перед тем как идти за советом к близкому или более опытному человеку, прислушайтесь к внутреннему голосу - именно он подскажет решение.

2 - На что вы намекаете?

Часто вы не замечаете и игнорируете потребности и желания окружающих. А еще - совершенно не умеете распознавать намеки. Постарайтесь стать более внимательными по отношению к близким. Принимая решения, от которых так или иначе зависит чужая жизнь, не полнитесь спросить, а что по этому поводу думают и чего хотят эти люди (супруг, родители, коллега, подруга). Не будет лишним договориться с окружающими о том, что впредь они будут говорить о своих чувствах, эмоциях и желаниях прямо.

3 - Тут правят эмоции

Вам свойственно принимать необдуманные решения и действовать импульсивно. Учитесь вовремя останавливать себя и не идти на поводу у эмоций. Принимая важные решения, больше руководствуйтесь логическими заключениями, слушайте голос разума. Не торопитесь делать выводы, наблюдайте, анализируйте.

4 - Начать и не закончить

Ваше «слабое звено» - непоследовательность и неумение доводить начатое до конца. Вы склонны отказы-



СЛАБОЕ ЗВЕНО?

У каждого есть сильные и слабые стороны. Одинаково важно знать те и другие. Но если на вопрос «В чем наша сила?» мы чаще всего даем себе точный ответ, то взглянуть на себя объективно и признать отсутствие тех или иных важных качеств или умений не можем. Выявить «слабое звено» поможет нумерология, она же подскажет, как его усилить.

ваться от цели ради внезапно появившихся более заманчивых вариантов, часто отвлекаетесь во время работы. Развивайте концентрацию внимания, делите главную задачу на ряд маленьких подзадач.

5 - Не могу решиться!

Вы нерешительны, подолгу взвешиваете все за и против, много времени тратите на раздумья, а наконец сделав выбор, начинаете сомневаться в его правильности. Не тратьте энергию на долгое обдумывание и принятие решений, связанных с повседневной жизнью, - установите лимит в 3 или 5 минут, чтобы, например, определиться, какую подушку купить или какой десерт приготовить на ужин. Принимая решения, акцентируйте на этом внимание, говоря: «Я выбираю...» - так вы укрепляете «мышцу принятия решений».

6 - Что вы скрываете?

Вы скрытный человек: не любите делиться мыслями, неуверенно чувствуете себя

в незнакомой компании, неохотно рассказываете о себе окружающим. Нет-нет, никто не требует от вас раскрывать сокровенные тайны! А вот поучиться рассказывать о своих увлечениях или выражать свое мнение вам бы не помешало: обрели бы новых друзей, подняли свой авторитет. Запишитесь на театральные курсы для любителей, потренируйтесь в общительности на виртуальной аудитории: начните вести блог, например.

7 - А чего я хочу?

Зачастую вам не хватает целеустремленности и мотивации, вы, как никто, подвержены мрачным мыслям. Учитесь замечать красоту в мелочах, ценить то, что у вас уже есть, но не останавливайтесь на достигнутом. Представьте, какой жизнью вы хотели бы жить, изобразите ее на листе бумаги (вырезки из журналов или газет - вам в помощь), повесьте этот лист так, чтобы он постоянно попадался вам на глаза. Каждый день делайте хотя бы маленький шаг к мечте. Так, если вы грезите о заграничных путешествиях, учите по 5 иностранных слов в день.

8 - Сделаю это потом!

Вам свойственно откладывать дела на потом. Когда наступает это самое «потом», вы, как правило, кричите: «Караул!» - и клянете себя за неорганизованность. Не надоело? Заканчивайте каждый вечер тем, что составляйте список дел на завтра, постарайтесь все их выполнить.

9 - Надо что-то менять...

Вы относитесь к той категории людей, которым очень трудно что-то в жизни менять: «старое» кажется привычным и безопасным. Скольких возможностей вы себя тем самым лишаете! Развивайте в себе гибкость и смелость. А еще задумайтесь над фразой: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте». **P.S.** Вы можете «просчитать» слабые стороны близких, коллег, друзей и на основании этой информации скорректировать взаимодействие с ними, чтобы сделать его более продуктивным.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

ОБУВЬ КАК НОВАЯ!



Если вы заметили, что ваша обувь потеряла блеск и цвет, есть 7 способов, которые помогут быстро «реанимировать» любимые вещи.

1. Чтобы вернуть белизну подошве, используйте зубную пасту. Нанесите на старую зубную щетку немного пасты и протрите щеткой по подошве. Готово!
2. Лакированные туфли будут как новые, если вы используете вазелин. Нанесите на хлопковую тряпочку или ватный диск немного вазелина и протрите туфли - так вы вернете им блеск.
3. Когда на кожаной обуви появились солевые разводы, протрите загрязненные зоны тряпочкой, смоченной в растворе с лимонным соком (2 ст. л. лимонного сока на стакан воды). Затем протрите обувь сухой чистой тряпочкой.
4. Избавиться от неприятного запаха обуви поможет обычная сода. Насыпьте 2 ст. л. соды в тканевый мешочек и положите внутрь обуви на ночь. Утром неприятный запах исчезнет.
5. Грязные пятна на замшевых сапогах

уберет пилочка для ногтей. Сначала сухой тряпочкой постарайтесь удалить как можно больше грязи, а затем пройдите по этим местам пилочкой мягкими движениями. Сильно тереть не рекомендуется, иначе вы повредите замшу.

6. Если на обуви заела молния, протрите «зубчики» воском (подойдет небольшая восковая свеча, которую нужно слегка разогреть в руках), и молния пойдет как по маслу!

7. Жмут туфли, но носить их все равно хочется? Вам поможет фен. Наденьте на ногу толстый носок и постарайтесь надеть обувь. Направьте горячий поток воздуха на туфли, нагревайте в течение 3-5 минут. Затем сделайте перерыв. Как только туфли остынут, повторите процедуру.

✓ **Способ не подходит для изделий из замши.**

ШАРЛОТКА ПОЛУЧИТСЯ ВОЗДУШНОЙ

В этом году богатый урожай яблок, а, следовательно, хозяйки будут чаще баловать своих домашних вкусной шарлоткой. Я знаю один секрет, который рассказал мне повар с многолетним стажем. Делюсь им с читателями своего любимого журнала. Во время приготовления теста добавьте 1 ст. л. молока. Пирог будет более мягким и нежным!

Наталья С.



ЛАК НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ НОГТЕЙ

Я использую лак для ногтей и в хозяйстве.

Пуговицы будут дольше держаться, если нитки, которыми они пришиты на новой одежде, покрыть бесцветным лаком для ногтей.

Бесцветный лак для ногтей может заменить канцелярский клей. Например, когда нужно заклеить почтовый конверт, а клей на нем, как часто бывает, высох.

Для быстрого нахождения нужного ключа в большой связке пометьте ключи разноцветными лаками: например, ключ от квартиры красным, ключ от дачи - розовым.

Содранный небольшой кусочек тонкой кожи на обуви или на сумке можно приклеить тонким слоем лака.

Юлия Лазутина.

ЦВЕТЫ В ГЛИЦЕРИНЕ НЕ ЗАВЯНУТ



Если вы хотите сохранить подаренный букет или сделать оригинальный подарок, законсервируйте цветы, используя глицерин. Есть одно но: молодая листва для этого не подойдет. Для начала сделайте косой срез стебля, удалите нижние листья, расщепите стебель, чтобы раствор лучше проникал в цветы. В чистую емкость (пластиковую или стеклянную с крышкой) положите цветы.

Приготовьте раствор: смешайте пятью частями глицерином (в пропорции 3:1), охладите раствор до комнатной температуры. Затем залейте в емкость с цветами и плотно закройте крышкой. Кстати, крышку можно украсить лентами, блестками - всем, что есть под рукой.

Через две недели раствор может помутнеть. Тогда слейте его и залейте цветы новым раствором. После этого цветы будут оставаться неизменными, пока вы не захотите новый букет.

Мария Янковская.

РАЗМЕР

ок. 54—56 см

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа Lana Grossa «Superbingo» (100% овечьей шерсти; 55м/50 г) — 150 г светло-серой меланжевой (№14) и 50 г или остатки светло-красной (№46); чулочные спицы №5 и 7; приспособление для изготовления помпонов.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Круговые ряды = попеременно 1 круг.р. — лицевые петли, 1 круг.р. — изнаночные петли.

УЗОР «КОСА» НА 12 ПЕТЛЯХ

Вязать по схеме. На ней даны только нечетные круговые ряды, в четных круговых рядах все петли вязать по рисунку. Постоянно повторять 1—12-й круг.р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

8 п. x 24 круг.р. = 7 x 10 см, связано основным узором на спицах №7;
12 п. x 24 круг.р. = 7,5 x 10 см, связано узором «Коса» на спицах №7.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Двойной светло-красной нитью крестообразным способом на чулочные спицы №5 набрать 60 петель, петли равномерно распределить на 4 спицы (= по 15 п. на каждой спице) и продолжить работу светло-серой меланжевой нитью.

Сначала для планки связать 5 круг.р. резинкой.

Затем перейти на чулочные спицы №7 и продолжить вязать, распределяя петли узоров следующим образом: * 8 п. основного узора, 12 п. узора «Коса», от * повторить 3 раза.

Через 13 см = в 31-м круг.р. от планки первую петлю «косы» провязывать вместе с предыдущей петлей изнаночной и последнюю петлю «косы» провязывать вместе со следующей петлей изнаночной = 54 п., за счет этого уменьшается число петель основного узора. Эти убавки выполнить 2 раза в каждом 6-м круг.р. таким же образом = 42 п.

В следующем 2-м круг.р. по 2 лиц. каждой «косы» провязать вместе лицевой = 36 п. В следующем 2-м круг.р. постоянно провязывать по 2 п. вместе лицевой = 18 п. Оставшиеся петли стянуть рабочей нитью.

СБОРКА

Из светло-серой и светло-красной пряжи изготовить плотный помпон диаметром около 10 см (светло-красная нить используется только в виде вкраплений) и прикрепить к макушке шапки.



ШАПКА С ПОМПОНОМ И КОНТРАСТНЫМ КАНТОМ

Классическая шапка с помпоном и узором из кос. Использование отделки из пряжи контрастного цвета позволяет акцентировать внимание на лице.

УЗОР «КОСА» НА 12 ПЕТЛЯХ

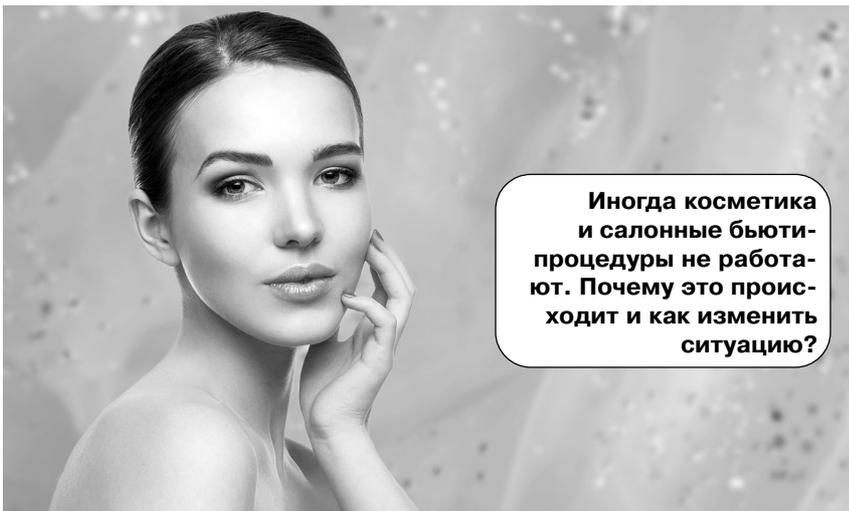
—	Т	—	—	—	—	—	Т	—	11
—	Т	—	—	—	—	—	Т	—	9
—	Т	—	—	—	—	—	Т	—	7
—	Т	—	—	—	—	—	Т	—	5
—	Т	—	—	—	—	—	Т	—	3
—	Т	—	—	—	—	—	Т	—	1

□ = 1 лицевая

▢ = 1 изнаночная

⊔ = 1 патентная петля: 1 лицевая, при этом спицу ввести на 1 ряд ниже, изначальную петлю сбросить с левой спицы, чтобы она распустилась

⊔⊔⊔⊔ = 2 п. оставить на 1-й вспом. спице за работой, 2 п. оставить на 2-й вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем петли со 2-й вспом. спицы провязать изнаночными, а петли с 1-й вспом. спицы провязать лицевыми



Иногда косметика и салонные beauty-процедуры не работают. Почему это происходит и как изменить ситуацию?

ВРАГИ КРАСОТЫ: НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ!

Некоторые привычки негативно влияют не только на наше здоровье, но и на внешний вид. Чтобы долго оставаться молодой и красивой, пора отказаться от них!

Долой стресс!

Отрицательные эмоции, переживания могут ускорить процесс старения кожи. Если вы часто хмуритесь, через какое-то время у вас на переносице появится морщинка. Стрессы приводят к активной работе сальных и потовых желез, и это не может хорошо отразиться на вашей внешности. Кроме того, в ответ на стресс организм вырабатывает гормон кортизол, который приводит к разрушению коллагена в коже. Именно так и теряются упругость, тонус дермы и появляются морщины.

Справиться с негативными эмоциями и стрессом помогут:

- ✦ ежедневная медитация;
- ✦ травяные сборы (пустырник, мелисса, мята, зверобой);
- ✦ здоровый сон и правильный режим дня;
- ✦ позитивный настрой и отсутствие эмоциональных потрясений;
- ✦ водные процедуры (вода расслабляет и снимает мышечные зажимы, которые неизбежны во время стресса).

Опять бессонница?

Полноценный сон - одно из важных условий красоты. Головные боли, раздражительность, мешки под глазами, тусклая кожа - «бонусы» для тех, кто регулярно не высыпается. Кроме того, недосып провоцирует голод - так организм пытается получить недостающую энергию, и человек начинает переедать.

Доказано: гормон мелатонин, кото-

рый вырабатывается организмом пока мы спим, нормализует обмен веществ и защищает нас от преждевременного старения. Поэтому, если вы привыкли отказываться от сна ради более важных дел (рабочие задачи, домашние хлопоты), возможно, вам пора пересмотреть свои приоритеты.

Что нужно, чтобы высыпаться?

- ✦ Заведите вечерний успокаивающий ритуал, который будет ассоциироваться у вас со сном (чтение, медитация, вязание, ведение личного дневника, прослушивание спокойной музыки и т.д.).
- ✦ Ограничьте употребление жидкости в вечернее время, чтобы не вставать ночью в туалет. А если встаете, не включайте свет. Резкий переход из темноты в освещенное помещение вызывает стресс у организма, и сон отступает.
- ✦ Заканчивайте любые физические на-

Нет тяжелее работы, чем выглядеть красивой с утра до полуночи.

На заметку

Регулярные занятия спортом способны продлить молодость! Доказано: бег оказывает омолаживающий эффект на организм на клеточном уровне. Во время занятий спортом также улучшается настроение за счет выработки эндорфинов в крови.



грузки за 2 часа до сна, чтобы успеть расслабиться.

Если бессонница мучает вас 2-3 раза в неделю - это сигнал о том, что пора обратиться к сомнологу.

Еще кусочек торта...

Любители сладостей знают не понаслышке: после большой «дозы» сахара на лице могут появиться прыщики, но это еще полбеды. Ученые доказали: сахар способствует преждевременному старению кожи. А все потому, что он разрушает коллаген и эластин, которые обеспечивают дерме мягкость и упругость. Именно поэтому, стоит сократить потребление сладостей. То же самое касается фастфуда.

Заведите привычку питаться дома, а не перекусывать на ходу сладкой булочкой или гамбургером. Чтобы переход на правильное питание не превратился в мучение, выбирайте полезные и при этом вкусные рецепты. А сладости можно заменить сухофруктами, медом, орехами и горьким шоколадом.

Выходные на диване

Малоподвижный образ жизни снижает сопротивляемость организма к вирусам, способствует замедлению обмена веществ.

Кроме того, возможны частые головные боли, нарушения сна, ухудшение общего самочувствия. Все это отражается на нашей внешности не лучшим образом. Как быть?

✦ По утрам делайте зарядку. Несколько наклонов, поворотов туловища и несложных упражнений не отнимут у вас много времени и пойдут на пользу не только фигуре, но и здоровью.

✦ Откажитесь от лифта и старайтесь чаще ходить пешком.

✦ Если вы не можете заставить себя заниматься в спортзале, запишитесь в бассейн. Плавание задействует все группы мышц и способствует похудению.

✦ Скачайте приложение «Шагомер» на свой смартфон. Так вы сможете отслеживать ежедневную физическую активность.

САМЫЕ МОДНЫЕ ПРИЧЕСКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В этом сезоне стилисты рекомендуют прически из 90-х, всевозможные аксессуары для волос и смелое окрашивание.



Назад в 90-е

Высокий хвост носили многие звезды 90-х. Делается прическа просто: достаточно зачесать волосы на макушке, стянуть в хвост и обернуть широкой резинкой.

Мелкие кудряшки, рассыпанные по плечам, - еще одно веяние из прошлого, которое возвращается в моду. Девушкам с кудрявыми волосами повезло! Всем остальным понадобятся плойка, бигуди или услуги парикмахера.

Нежный образ

Стилисты советуют приглядеться к не теряющей актуальности тенденции заплетать косы. Прически с косами смотрятся романтично и добавляют образу женственность. Косы могут быть также одним из элементов прически. Например, привычный пучок из волос украсят несколько мелких косичек с обеих сторон или только с одной стороны. Асимметрия актуальна! Прически с косами подходят как для праздничного дня, так и для буднего.

Еще ярче!

В этом сезоне по-прежнему в моде яркое окрашивание волос. Причем цвет может быть как рыжим, красным, так и розовым или даже бирюзовым. Почему бы не добавить ярких красок в осенне-зимний сезон, когда за окном все серое? Окрашивание делайте в салоне: доверьте это профессионалам! Если ваши волосы будут ярко-красными или рыжими, завершите образ с помощью красной помады.

Аксессуары

Если у вас много заколок и вы не можете определиться, какая лучше, надевайте сразу все - таков совет стилистов. Главное, чтобы аксессуары сочетались по цвету и стилю.

Новый тренд - бусины, рассыпанные по всей прическе. Это небольшие заколки, которые крепятся на прядях. Желательно, чтобы они совпадали с цветом волос. Контрасты нежелательны. Бусины в прическе будут прекрасно смотреться с вечерним платьем и макияжем в стиле «нюд».



ИЗ ДУХОВКИ КАРТОШЕЧКА

Чтобы запеченный картофель получился с хрустящей и золотистой корочкой, во время приготовления поливайте его утиным жиром.

Бочонки с шампиньонами

8 картофелин, 200 г шампиньонов, 2 луковицы, растительное масло, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, укроп.

Картофель очистите от кожуры. Каждой картофелине придайте форму цилиндра, вырезав в середине при помощи тонкого ножа или трубочки сквозные отверстия. Отварите до готовности и охладите. Приготовьте фарш: шампиньоны и лук порежьте, поджарьте на растительном масле, заправьте майонезом. Добавьте измельченный укроп, посолите, поперчите. Заполните фаршем полости в картофеле. Поставьте цилиндрики в форму, смажьте сверху майонезом и запекайте в духовке 15-20 минут.

В рукаве с сыром и луком

2 кг картошки, 6-7 луковиц, 400 г майонеза, 300 г полукопченой колбасы, 200 г твердого сыра, черный молотый перец, соль, пряности, зелень по вкусу.

Картофель нарежьте тонкими дольками, лук - полукольцами, колбасу - соломкой. Соедините в одной емкости, добавьте майонез, соль, перец, пряно-

сти, тертый сыр и перемешайте. Наполните рукав смесью, завяжите с двух сторон, выложите на противень и запекайте в духовке 1 час при 200 градусах.

С болгарским перцем в фольге

8 картофелин, 2 крупных красных болгарских перца, 100 г шампиньонов, 2 луковицы, 50 г твердого сыра, растительное масло, майонез, соль.

Картофель в кожуре тщательно помойте и каждый овощ заверните в фольгу. Запекайте прямо в кожуре в духовке при 150 градусах в течение 25-30 минут. На готовой картофелине, не вынимая ее из фольги, сделайте крестообразный надрез и сдавите с боков так, чтобы она развернулась. В образовавшуюся выемку поместите фарш, который готовится так: грибы, лук и болгарский перец мелко нарежьте, слегка обжарьте, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Сверху картошку с начинкой посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке при температуре 160 градусов в течение 10-15 минут.

В доме малыш

Суп-пюре с тыквой



900 г мякоти тыквы, 1 картофелина, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, 1,5 стакана куриного бульона, 1/2 стакана сливок, мускатный орех, лимонный сок, соль по вкусу.

Тыкву и картофель нарежьте кусочками. Разогрейте растительное и сливочное масло, положите овощи, влейте 4 ст. ложки воды и тушите под крышкой, помешивая, 15 минут. Добавьте к овощам бульон, доведите до кипения, снимите с огня и измельчите в пюре. Влейте сливки и варите на медленном огне, помешивая, 5 минут. Посолите, добавьте мускатный орех и лимонный сок.

Булочки «рыженькие»

2-3 моркови, 3 ст. ложки муки, 30 г дрожжей, растительное масло, сахар по вкусу.

В 1 стакане теплой воды растворите дрожжи и сахар, всыпьте муку. Вымесите тесто. Морковь пропустите через мясорубку, добавьте к тесту и хорошо его вымесите. Поставьте в теплое место на 1-2 часа. Сформируйте булочки, выложите на присыпанный мукой противень и выпекайте 25 минут. Смажьте булочки маслом.



БЫСТРЫЕ ЗАКУСКИ

Суши по-русски. На полоску пергамент положите картофельное пюре, пластинки отварной моркови, яйцо, майонез, а сверху - полоску сельди. Заверните как суши, бумагу уберите.

Паста для бутербродов. Измельчите и смешайте 4 вареных яйца с плавленным сыром, добавьте рыбные консервы, мелко нарезанный репчатый лук, ошпаренный кипятком, отварной рис. Намажьте на хлеб - просто и вкусно!

Чипсы из пастернака. Очищенный пастернак нарежьте тонкими ломтиками, обсушите. Разогрейте масло, порциями кладите в него пастернак и готовьте до золотисто-коричневого цвета. Положите чипсы на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки жира. Посолите, поперчите и подавайте к столу.

АРОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

500 г корня пастернака, семена тмина, кориандра и порошок куркумы по вкусу, перец чили, зубчик чеснока, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л бульона, соль, перец.

Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле. Добавьте измельченный чеснок, куркуму, тмин, кориандр и чили. Немного обжарьте пряности. Пастернак почистите и мелко нарубите. Обжарьте вместе с луком и пряностями. В кипящий бульон положите лук с пастернаком и варите 15 минут. Когда пастернак сварится, суп измельчите блендером, посолите и поперчите. При подаче заправьте йогуртом.

КУРИНЫЕ ОЛАДУШКИ

1 куриная грудка без кожи, 1 сладкий перец, 1 яйцо, 4 ст. ложки майонеза, зелень, растительное масло, перец, соль.

Грудку промойте, обсушите и удалите кость. Мякоть нарежьте мелкими кубиками. Добавьте майонез, яйцо, нарубленную зелень, порезанный мелкими кубиками перец, посолите и поперчите, оставьте на 30 минут. В сковороде нагрейте масло и ложкой выкладывайте куриную массу в виде оладьев. Жарьте с двух сторон до румяной корочки. Оладьи выложите на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир.

СЛОЙКИ С ГРУШЕЙ

4 пласта слоеного теста, 4 груши, 1 ст. ложка лимонного сока, щепотка лимонной цедры, 1 ст. ложка сахара, 1 желток, 3 чайн. ложки сахарной пудры, корица.

Груши очистите, разрежьте каждую пополам и удалите сердцевину. Выложите половинки на дно кастрюли, добавьте 125 мл воды, 1 ст. ложку сахара, цедру и сок. Проварите 3 минуты. Тесто раскатайте и нарежьте квадратами со стороной 12 см. В середину каждого положите половинку груши срезом вниз. Смажьте тесто вокруг груш желтком и посыпьте груши 2 чайн. ложками пудры. Выложите слойки на смазанный маслом противень и выпекайте 20 минут в разогретой духовке. Посыпьте слойки пудрой и корицей.



СЕКРЕТЫ ВИНЕГРЕТА

- * Винегрет получится намного вкуснее, если в него добавить 1 ст. ложку молока и 1 чайн. ложку сахара.
- * Чтобы получился красивый винегрет, сначала порежьте свеклу, заправьте ее растительным маслом, а только потом добавляйте другие ингредиенты.

ВМЕСТО АВОКАДО - ТЫКВА



Авокадо полезно, но не всем по карману. Те же полиненасыщенные жирные кислоты есть и в дешевых тыквенных семечках. 50 г авокадо - это 30 г семечек. Только семечки должны быть сырыми.

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС С МАНКОЙ

2 стакана клюквы, 1,5 стакана сахара, 6 ст. ложек манки, 6,5 стакана воды.

Клюкву залейте половиной стакана воды. Взбейте блендером. Полученную массу перетрите через сито, чтобы сок стекал в специальную емкость, а жмых оставался на сите. Сок пока оставьте. Жмых переложите в кастрюлю, залейте 6 стаканами воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите 5-7 минут. Процедите через сито, жмых выбросьте, а жидкость поставьте на огонь. Добавьте сахар, доведите до кипения и аккуратно всыпьте манку, постоянно помешивая. Варите 20 минут, помешивая. Полученную массу слегка остудите, добавьте сок и взбивайте миксером 5 минут. Разложите мусс по креманкам и поставьте в холодильник на пару часов.



Советы садоводов



ОГУРЧИКИ БЕЗ ЖЕЛТИЗНЫ

У нас часто желтели огуречные плети, но помогли два способа. Первый - развести в ведре воды 2 л молочной сыворотки и 150 г сахара, размешать, а потом опрыскивать и поливать огурцы. После такой обработки на огурцах вскоре снова образуются завязи, и они дают плоды.

Второй способ - с вечера замочите полбуханки черного хлеба в ведре воды. Утром хлеб разомните руками, добавьте 20 капель йода, перемешайте и процедите раствор. Опрыскивайте этим настоем огурцы каждые 2 недели.

Елена Писаренко.

КОЛЕУС - РАСТЕНИЕ ДЛЯ ДЕТСКОЙ



Колеус растет у меня много лет, его главное достоинство - листья. Они разно-

цветные: розовые, бордовые, зеленые, оранжевые. Растение простое в уходе, но летом нуждается в хорошем поливе, подкармливаю не часто - 1-2 раза в месяц комплексным удобрением для комнатных растений. Правда, колеус быстро стареет, стембель оголяется, поэтому я все время срезаю боковые веточки и укореняю их в другом горшке, на смену старому кустику вырастет новый. Такой конвейер по омоложению растения у меня работает все время. Колеус - очень полезное растение, оно хорошо фильтрует воздух, рекомендую держать его в детской.

Ольга Лобода.

РАЗМНОЖАЕМ ВИТАМИНЫ

Ягоды жимолости созревают самыми первыми, есть сорта, которые плодоносят в конце мая! К сожалению, в садах кустарник встречается редко, а ведь его ягоды витаминные, да и размножить жимолость очень просто. Весной пригибаю нижнюю ветку в бороздку глубиной 5-6 см, припиливаю и засыпаю почвой. При этом важно, чтобы отдельные почки на-

ходились на поверхности. Присыпанный побег периодически поливаю. В конце августа - начале сентября из тех почек, что были наверху, появляются побеги - это будущие саженьцы. Высаживаю их в сентябре, до заморозков они успевают укорениться, а следующей весной у меня уже есть полноценный молодой кустик.

Ирина Агеева.

САЖАЕМ СМОРОДИНУ

Садоводы уважают смородину и стараются посадить кустов побольше. Но эта культура любит простор, поэтому сажайте смородину не ближе чем на 1 м друг от друга, а в идеале - 2 м. Если же посадки уплотнить, то кустарники будут соревноваться за свет, воду и питание, тогда им будет недо ягод. Для увеличения урожая я применяю подкормку из настоя картофельной кожуры. Нужно вскипятить 10 л воды, высыпать в нее литровую банку высушенной картофельной



кожуры, накрыть ведро крышкой и хорошо укутать, чтобы подольше, сохранилось тепло. Когда настой остынет, можно поливать из расчета 3 л на 1 куст смородины. Очень эффективно подкормка работает во время цветения.

Елена Писаренко.

НАТУРАЛЬНЫЕ УДОБРЕНИЯ



Если вы не сторонник применения «химии» в огороде, то используйте тысячелистник. Помогает в борьбе с тлей, клещами и капустной молью. Собираю тысячелистник во время цветения, беру 2,5 кг сырья, мелко рублю и заливаю 10 л воды. Кипячу на среднем огне 30 минут. Когда отвар остынет,

процеживаю, опрыскиваю капусту, картофель, свеклу. Также везде растет дурман обыкновенный, использовать можно цветы, листья, ветки. Беру 1 кг сухого сырья, заливаю 10 л воды, настаиваю 12 часов, потом настой процеживаю. Опрыскиваю любые огородные культуры.

Светлана.

ЧТОБЫ МАЛИНА БЫЛА ЗДОРОВА



Весной, когда почки малины вот-вот раскроются, на них легко заметить жуков-вредителей. Раньше я рассти-

лала под кустом пленку, стряхивала на нее жуков, а потом прямиком отправляла их в костер. Но такой способ очень трудоемкий, занимает много времени, ведь эту процедуру нужно проводить ежедневно до последнего вредителя. Теперь поступаю проще: опрыскиваю кусты горчицей раствором: 20 г порошка горчицы растворяю в ведре, воды, настаиваю полдня и несколько раз обрабатываю кусты. Горчицу можно заменить пищевой содой: 2 полные ст. л. на 10 л воды.

Ирина Гусева.

Поздравления

Росицу БИЛЯНОВУ
поздравляем с днем рождения.
Живи и песни распевай,
Фантазия тебе приснится.
Любя и радуясь игрой,
Красавица наша Росица.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Цисана Квирикашвили,
Инна Артеменко, Лана Стоева,
Мария Савиди,
Анатолий Цагариди, Екатерина Станиси,
Варвара Каниди, Эвридика Эngoпуло,
Ирина Нешкова, Донка Младенова, Лада
Николава, Ната Славчева, Ионелла Радева,
Стефка Дончева, Параскева Минчева,
Ирина и Ольга Энтиди, Ионка Христова,
Атанас и Зоряна Янковы,
Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы,
София Светлинова, Красимира Русинова,
Ангелина и Георгий Жервановы, Мари
Гличева, Ия Метревели, Лорина Развигорова,
Эрминия Карастоянова, Цветелина
Стойкова, Йоргос, Спирула и Яннис
Икономиди, Тасико Векуа, Кристина
Димитрова, Лали Нергадзе, Инга Юмашева,
Фатима Догужева, Лела Пиросманишвили,
Лаура Коккинаки, Лиза Борджиева,
Автандил, Анна и Константин Бостаниди и
все, кто тебя от души любит,
милая Росица.*

Цисану КВИРИКАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Годы как птицы все летят,
Хорошее придет неожиданно,
Добром сияет нежный взгляд,
Живите долго вы, Цисана!

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Инна Артеменко, Росица Билянкова,
Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухцеси,
Тинико Маргвелашвили,
Дареджан Капанадзе, Марина Мурадян,
Иорданка Евтимиади, Виолетта Сариева,
Малуза Горанова, Елена Шишкина,
Лили Музенитова, Гульнара Озманова,
Александра Расоева, Лина Радева-
Нергадзе, Алла Фридман, Мария Стромова,
Эльмира Трафова, Нино Ломидзе,
Гликерия Уранопуло, Инна Зорина, Искра и
Миранда Арабаджиевы, Анастасия
Микропуло, Ирина Морозова и все,
кто вас любит.*

Инну АРТЕМЕНКО,
нашу украинскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Собрались подруги и друзья,
С Грузии, России, Украины,
Пожелали от души, любя,
Жить в любви, нашей подруге Инне.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
София Евдокименко,
Валентина Рудник,
Ирина Подсоснок,
Елена Емельяченко,
Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Светлана
Бурневич, Майя Погнебняк,
Оксана Билозир, Нина Борисюк, Виолетта
Нетребко, Любовь Искренко,
Елена Картавенко,
Анастасия и Маргарита Зарейчук, Цисана
Квирикашвили, Росица Билянкова, Елена
Микелашвили, Анида Акоюн, Марина
Киракосян-Мосесова, Ирина Дзуюца, Майя
и Мими Унгадзе, Алла Титвинидзе, Этери
Марташвили, Ирина Санадзе,
Оксана Танасова, Алла,
Полина и Радостина Станчевы,
Финка Гаргова.*

Гванцу КОПЛАТДЗЕ, доктора
филологических наук, поздравляем
с 72-летием со дня рождения.
Желаем Вам долгих лет жизни, отличного
настроения, успехов в профессиональной
деятельности. Да хранит Вас
Господь Всевышний.

*Суважением,
Медея Абдушешашвили,
Тамара Авалишвили,
Нино Андгуладзе,
Тей Гамрекели,
Леван и Рисмаг Гордезиани,
Майя Дanelия,
Ирина Дарчия,
Дареджан Киртадзе,
Екатерина Кобахидзе,
Зоя и Иванка Костовы,
Кетеван Надареишвили,
Дали Надибаидзе,
Анна Орлова, Евгения Орнитова,
Анна Орфаниди,
Нана Тония, Ольга Умудумова,
Георгий Угулава, Елена Фролова,
Заал Хинтибидзе,
Анна Чиковани,
Русудан Элизбарашвили.*

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 отдельным, зарегистрированным 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 №49

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Форум. Брошка. Жасмин. Шпага. Мялка. Укор. Хлор. Гну. Шок. Акт. Бригада. Рапс. Бра. Термометр. Опись. Каморка. Пятак. Ралли. Кант. Матье. Бутса. Аут. Корпус. Растр. Клоп. Эхо. Ока. Маркер. Шквал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Объем. Рябчик. Яхта. Роза. Коралл. Крап. Лот. Ком. Кофта. Скопа. Комар. Спица. Фа. Гостья. Пик. Уборка. Сэр. Уж. Мак. Марш. Бином. Грош. Пуф. Мошка. Мрак. Шатер. Атласов. Город. Ткань. Утка. Ангар. Кайра. Театрал.



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.

Домашние любимцы



ДЕНЬ ЧЕРНОЙ КОШКИ

Большинство людей, встретившись на дороге с черным котом, повернут в обратную сторону. Но зачем? Вопреки общеизвестному мифу, кошки с черным окрасом приносят удачу!

Десять лет назад итальянцы заметили странную тенденцию. Накануне Хеллоуина с улиц начинали пропадать черные коты, а в приютах для животных возрастал интерес к особям черного цвета. Причина была ужасающей: несчастных животных использовали в качестве атрибута праздника, а иногда они попадали в руки к «колдунам»-неумехам. «Пора это прекращать!» - решили неравнодушные и объявили 17 ноября днем черной кошки. Не только в этот день, но и целый год люди предлагали защищать животных, которым выпало родиться с черной шерстью.

Недобрый знак или...

В Средние века люди были уверены: в черных кошках живет нечистая сила. Неудивительно, что их приказывали

уничтожать. Папа Григорий XI даже издал специальный указ, в котором заявил: «Все черные кошки - олицетворение дьявола». С чего он так решил, сегодня остается только догадываться. На Руси, в свою очередь, запрещали находиться рядом с черными кошками во время грозы. Считалось, что тогда в человека непременно ударит молния.

К счастью, из старых предрассудков в наши дни остались единицы. Наоборот, сейчас во многих странах черный кот считается хорошей приметой. В Шотландии, к примеру, он символизирует богатство и процветание, в Ирландии - предвещает удачу. В азиатских странах встретит

черную кошку значит вскоре сорвать большой денежный куш. А в Англии черных кошек берут себе одинокие девушки, чтобы быстрее найти вторую половину.

Откуда ты, черныш?

Предками черных кошек являются древние финикийские кошки. И тогда, и сейчас цвет шерсти у них закладывался на генетическом уровне. Отвечают за него два пигмента - черный и желтый. Если чер-

ный преобладает, кот рождается темным. Возможны разные оттенки шерсти, а вот чисто черных котов встретишь нечасто. Считается, что в мире есть всего двадцать две породы, внутри которых могут родиться полностью черные особи. Среди них мейн-кун, британская кошка, европейская короткошерстная.

Если вы хотите взять в дом черного котенка, обращайтесь к заводчикам бомбейской породы. Изначально она была выведена как копия пантеры. Впрочем, на пантеру эти животные и похожи. В данной породе все особи черного цвета. Даже если они рождаются со светлыми пятнышками, со временем пятна исчезают.

Кстати, черныши остальных пород вполне могут поменять окрас в течение жизни. Например, уйти в рыжеватый оттенок. Более того, со временем некоторые коты седеют, и в черной шерсти у них появляются белые волоски.

Выгодный союз

Среди желающих завести себе домашнего питомца черные кошки с каждым годом ценятся все больше и больше. И тому есть множество причин.

Согласно последним исследованиям в области ветеринарии, мутационный ген, который дарит кошке черный цвет, защищает ее от многих заболеваний. Следовательно, черныши обладают крепким здоровьем. Они прекрасно уживаются с людьми разных возрастов и с любимыми животными. У домашних любимцев черного окраса хорошо развита эмпатия, за счет чего и кошки чувствуют, когда хозяину плохо. Тут же придут, запрыгнут на колени, помурлычат - и уже все хорошо.

Кстати, в древности черных кошек считали не только хорошими целителями, но и предсказателями. Они чувствовали приближение опасности, природных катаклизмов. Могли предупредить своих хозяев о грядущих бедах. С годами вряд ли что-то изменилось: многие до сих пор считают черных кошек настоящим оберегом дома.

ЗНАМЕНИТЫЕ ХОЗЯЕВА

Если вы все еще сомневаетесь, брать ли себе черного кота, познакомьтесь с теми, кто зьял и не прогадал. Черная кошка по кличке Соль жила у музыканта Джона Леннона. У бывшего президента США Джорджа Буша обитала кошечка Индия. У премьер-министра Великобритании Уинстона Черчилля был кот Нельсон. И даже у Л.И. Брежнева жил черный кот, подаренный ему самим далай-ламой.



В Японии есть кошачье кафе, где все его обитатели черного окраса

Свитер

Уютно, стильно, тепло



Свитер - это одна из базовых и необходимых вещей женского гардероба в осенне-зимнем сезоне. Борьаться с холодами дизайнеры предлагают с помощью оригинальных, стильных и одновременно практичных моделей вязаной одежды.



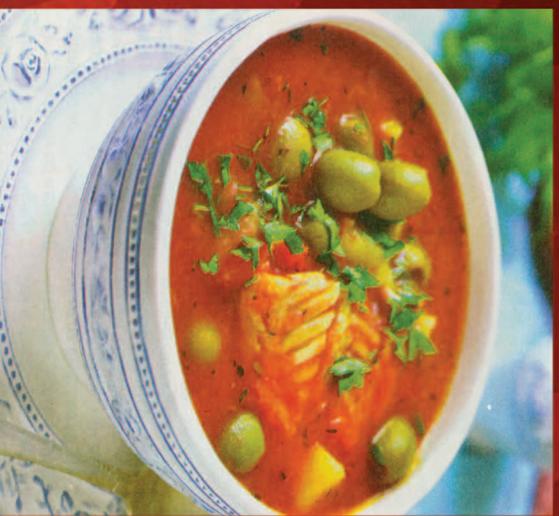
С открытыми плечами или спиной

Такое декольте делает образ смелым и сексуальным. Модель будет неуместна в офисе, но отлично впишется в повседневный стиль, а также подойдет для свиданий или походов в театр. Сочетайте свитер с облегающими джинсами или юбкой-карандашом. Вещь с открытыми плечами прекрасно дополнит аккуратное изящное колье.



Ручная работа

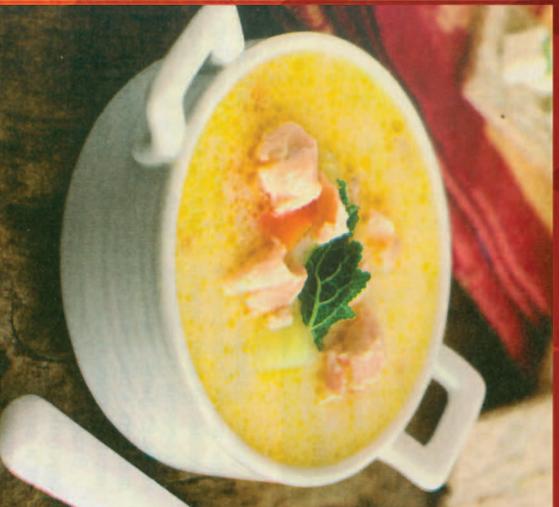
В этом сезоне по-прежнему актуальны свитера, выполненные в стиле hand made. Свитера с крупными косами, со скандинавским узором, с аппликациями - вот главные мотивы из мира моды. Носите такие изделия с кожаными брюками или юбкой, прямыми или зауженными джинсами и ботильонами.



ТОМАТНЫЙ СУП С ТРЕСКОЙ

Помидоры - 1 кг, треска (филе) - 800 г, картофель - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., масло оливковое - 5 ст. л., базилик и петрушка - по 1/4 пучка, чеснок - 2 зубчика, оливки - 100 г

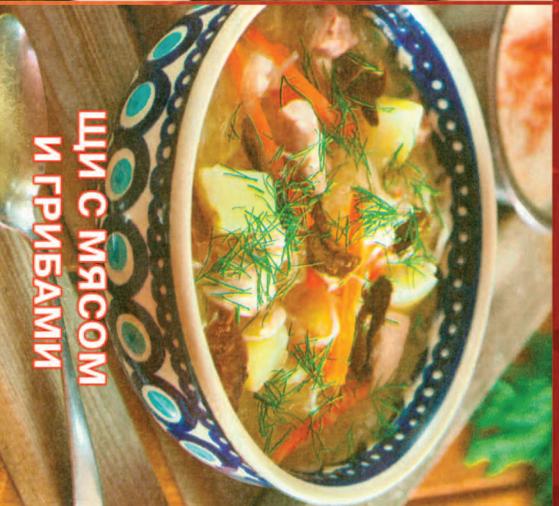
Помидоры разрезать пополам и выложить срезом вверх на противень. Посыпать измельченным чесноком и луком, полить 4 ст. л. оливкового масла и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 мин. Картофель нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, влить 1 л воды. Довести до кипения, уменьшить огонь, влить 1 ст. л. масла и варить 10 мин. Стебли базилика и петрушки нарезать и вместе с помидорами измельчить в блендере до однородной массы. Полученное пюре добавить в кастрюлю с картофелем, тщательно перемешать. Довести до кипения. Рыбу нарезать небольшими кусочками, добавить в суп. Варить 10 мин. При подаче украсить листочками зелени и оливками.



СЛИВОЧНЫЙ СУП С ЛОСОСЕМ

Лосось (филе) - 250 г, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сливки - 100 мл, бульон рыбный - 400 мл, масло растительное для жарки, зелень и сухарики для подачи.

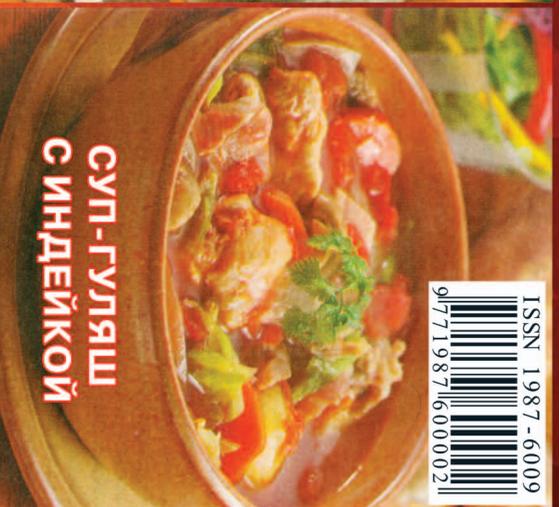
Тонко нарезать морковь и лук, обжарить в течение 10 мин., время от времени помешивая. Рыбное филе нарезать, добавить к овощам и обжарить в течение 2 мин. В кастрюлю с бульоном опустить рыбу с овощами и варить до готовности лосося. За 10 мин. до окончания варки добавить перец и сливки. Взбить суп в блендере. Довести до кипения, затем дать настояться под крышкой 8-10 мин. Подавать с зеленью и сухариками. Для приготвления бульона можно использовать головы и хвосты лобых рыб. В начале варки добавить морковь, лук, лавровый лист и черный перец горошком. Бульон варится 45 мин., после чего его необходимо процедить.



ЩИ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

Молодая говядина на косточке - 500 г, капуста белокочанная - 250 г, картофель - 2 шт., шампиньоны - 200 г, лук репчатый, морковь, помидор, корень петрушки - по 1 шт., масло растительное - 2 ст. л., зелень петрушки (рубленая) - 2 ст. л., сметана - 2 ст. л., лист лавровый - 1 шт., соль по вкусу.

Мясо залить 1,5 л воды, варить 1,5 ч. За 5 мин. до окончания варки добавить соль и лавровый лист. Готовый бульон процедить. Корень петрушки, лук и морковь мелко нарезать. Капусту нашинковать. Помидор обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Грибы нарезать пластинами, картофель - крупный соломкой. В сковороду с разогретым маслом выложить морковь, лук, корень петрушки и помидор. Тушить на небольшом огне 5 мин. Бульон довести до кипения, опустить в него картофель, капусту, грибы и варить 10-15 мин. Добавить тушеные овощи и варить еще 5 мин. Мясо нарезать, разложить по тарелкам, разлить щи. Заправить сметаной и посыпать зеленью.



СУП-ГУЛЯШ С ИНДЕЙКОЙ

Индейка (филе) - 300 г, бульон (из индейки, куриный, овощной) - 1-1,5 л, сельдерей (стебель) - 1/2 шт., морковь, лук репчатый, перец болгарский красный - по 1 шт., помидор - 2 шт., кабачок - 100 г, фасоль консервированная - 100 г, базилик, тимьян - по вкусу, чеснок - 3 зубчика, масло оливковое - 2-3 ст. л., соль, перец - по вкусу.

В сотейнике разогреть оливковое масло, опустить в него пучок тимьяна и давленый чеснок. Поджарить до появления аромата. Вынуть тимьян и чеснок. Опустить в пряное масло кусочки индейки, припустить пару минут, добавить нарезанные лук и морковь. Обжарить 3-4 мин. Добавить кусочки оставшихся овощей и готовить еще 5-7 мин. Добавить фасоль и нарезанные кубиками помидоры (без кожицы и семечек). Тушить 3-4 мин. Влить бульон (его количество зависит от желаемой густоты супа). Посолить, поперчить. Довести до кипения, снимая пенку. Базилик наравать руками и опустить в суп. Накрыть крышкой и сразу снять суп с огня. Дать настояться 5 мин. Подавать со сметаной.

