

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№48

ноябрь 2018

цена:

1,5 лари

**Исцеление
одинокчества**

стр.18

Укладка

как в салоне

стр.37

**Взять гормоны
ПОД КОНТРОЛЬ**

стр. 7

Тайны

ВАШИХ СНОВ

стр.19

Шнур и Матильда

Окончен бурный роман

стр.20-21

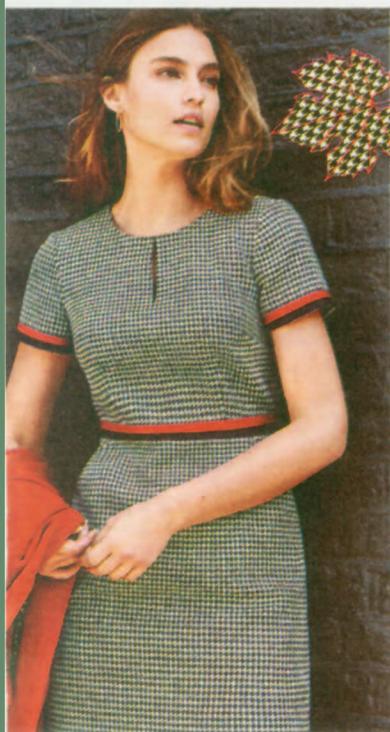
Анджелина Джоли

стр.16-17

“Перемены невозможны без принятия себя”

Клетка: актуальная классика

Разный стиль, ширина узора, необычные расцветки - этот принт никогда не выйдет из моды. Сейчас клетка актуальна так же, как и полвека назад, хотя и имеет свои особенности.



Аргайл для свитеров и жилеток

Узор состоит из ромбовидной клетки с поперечными полосами контрастного цвета. Изначально он использовался в производстве трикотажного белья и чулок. Сейчас это один из самых популярных принтов для теплых свитеров, кардиганов и жилеток.



Принт от мадам Шанель

Мелкий принт, состоящий из квадратов с удлиненными углами, сделала популярным еще Коко Шанель. С тех пор этот узор считается признаком утонченности и хорошего вкуса. Самой актуальной вещью в «гусиную лапку» является укороченный приталенный жакет. Также принт интересно смотрится на туфлях-лодочках.



**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.

СОВЕТУЕТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Заговоры на счастливый брак

Раньше, когда девушка собиралась под венец, все было подчинено этому событию. Родители готовили приданое, подружки гадали, будет ли суженый хорошим мужем, родственники ворожили, чтобы брак счастливым оказался. Может, потому, что все так тщательно и с умом делалось, и разводов тогда не было? Расставания - единичные случаи. А в основном - крепкие семьи с большим количеством детишек.

Современным невестам я бы посоветовала брать пример с невест вековой давности. Первое, что они делали перед свадьбой, - это замешивали каравай. Ну, а современная невеста может испечь какое-нибудь лакомство. Сделать это нужно было непременно за день до торжества. В действии должна была участвовать будущая жена. Ей могли помогать, но лишь отчасти. Замешивая тесто, трогая его руками, девушке следовало приговаривать: *«Любовь, уважение, благополучие, прощение, детей побольше, ссор поменьше - все в каравай замешиваю да волшебство применяю. Кто съест сей каравай, у того век горе не бывай!»*

Получившееся лакомство - хотя бы его кусочек - нужно было съесть в день свадьбы. Если лакомство гости съедали полностью, каким бы оно ни получилось, считалось, что пару ждет счастливое будущее.

Какие еще свадебные обряды проводились раньше, и должны проводиться по сей день?

Привязка на верность. Во все времена девицы желали, чтобы мужья им всегда оставались верны. Чтобы благоверный не ходил налево, к его рубахе, которую он надевал в день свадьбы, на следующее утро после торжества пришивали ниточку. Она непременно должна была быть красного цвета - цвета страсти. Где располагалась - неважно. Важно было сказать слова: *«Как привяжется, так не отвяжется»*.

Прощение о доброте. Чтобы муж не ругал, руку не поднимал, злого слова не говорил, по сей день рекомендуется во время первого тоста за столом его задобрить. Поцеловать любимого в сладкие уста да прошептать ему на ушко: *«Добр ко мне будешь, вся твоя окажусь»*. Жениху объяснять смысл этих слов не нужно.

Чтобы щедрым был. Будущий муж не будет скуп на денежные подаяния, если ему невзначай в один из свадебных ботинок кинуть монетку любого номинала. А как только любимый наденет обувь и ее обнаружит, про себя мысленно сказать: *«Это моя денежка»*.

Страсть да полымя. Страсть никогда не угаснет в вашей паре, если вы правильно проведете первую брачную ночь. Лучше, если она состоится не в той квартире, в которой вы обычно живете. Если не получается, по возможности обновите спальное ложе - купите новое белье, повесьте что-нибудь в изголовье кровати. Под подушку на ночь, уже перед тем как будете окончательно ложиться спать, положите свечку - не церковную. А когда проснетесь утром, зажгите ее и, смотря на огонь, скажите: *«Как пламя не гаснет, так огонь нашей любви гореть долгот будет!»*

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**



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

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



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

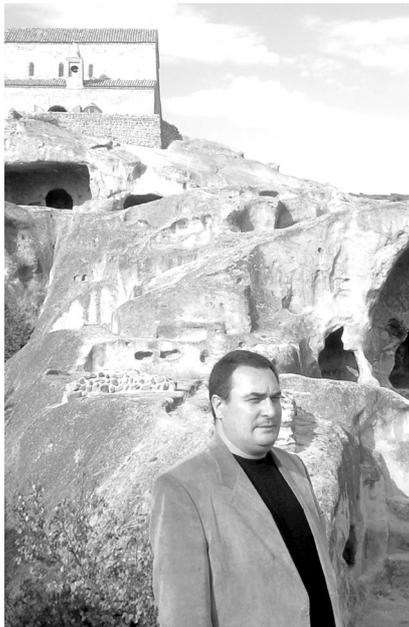
ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ВАШ ВЫБОР

«Это был мой выбор. Когда неприятности стали для меня привычным делом, когда болезни и потери шли чередой и не прекращались, я обратилась за помощью, по рекомендации своей подруги, к семье экстрасенсов Дмитрию и Ольги Бибилашвили. С тех пор прошло 10 лет и все у меня, после той волшебной помощи Ольги и Дмитрия, хорошо и спокойно. Мои враги отвязались и моя жизнь спокойна и радостна. Я рада, что среди толп экстрасенсов, ясновидящих и гадалок, я сделала правильный выбор! Нана М.»

«Трудно сделать правильный выбор, когда со страниц периодики на тебя из траурных рамок смотрят замороженные лики астральных дел мастеров. Но мне реально повезло. Моя мать нашла по слухам мое спасение. Моим спасением стала Ольга Александровна. Я долго маялась одиночеством. Было обидно, что у подруг взрослых дети, а я все оставалась одинокой. После сеансов у госпожи Ольги у меня все в течении нескольких месяцев наладилось. С тех пор прошло лет 20. Теперь у меня подрастают два сына. Моя личная жизнь течет размеренно. Я счастлива в кругу своей семьи. И вдвойне счастлива, что когда-то моя мать для меня сделала правильный выбор. Майя Ростиславил».

«Среди своих знакомых я чувствовала себя изгоем. К 30- годам у меня не было ни работы, ни семьи, ни счастья. Мой выбор пал на экстрасенса и мастера Рэйки господина Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. Интуиция меня на этот раз не подвела. После волшебных



сеансов экстрасенса Дмитрия, я стала уверенной в себе и почувствовала, что все у меня получится. Так и вышло – я сделала правильный выбор! Господин Дмитрий сотворил чудо. С тех пор прошло много лет. В жизни у меня идет только белая полоса. Я счастлива, я любима, удачлива и здорова! Тинико Л.»

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно

увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален потому, что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс 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.

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

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использую чисто научный подход и древние ритуалы.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышепе-



речисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

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

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

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 - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Выводим токсины... без фанатизма. Чтобы иммунитет успешнее боролся с вирусом и организм быстрее восстанавливался, больше отдыхайте, ограничьте физические и умственные нагрузки. А главный совет от всех докторов - больше пейте. Вирусы вызывают интоксикацию организма, и чем больше мы пьем, тем быстрее избавляемся от такого «загрязнения». Только без фанатизма, конечно, чтобы не перенапрягать почки. Сигналом того, что вы переусердствовали с питьем, могут быть отеки на ногах и под глазами. Очень хорошо помогают такие напитки, как чай с лимоном, минералка, облепиховые, малиновые, черносмородиновые,

При первых признаках гриппа и простуды подогрейте мед до приятной температуры и натрите перед сном шею и грудную клетку.

Грипп: защищайся!

клюквенные морсы. Главное, чтобы было поменьше сахара, потому что при избытке сладкого ухудшается работа иммунных клеток.

Когда надо сбивать температуру. Главное, смотреть на свое состояние. Если вы плохо переносите повышенную температуру, когда бросает в жар, знобит, начинается сердцебиение, не надо терпеть, пока температура поднимается до 38,5°C. И ни в коем случае нельзя терпеть головную боль: исследования показали, что у таких страдальцев в мозге формируются особые связи, «закрепляющие» хроническую головную боль. Борьба с ней потом придется с помощью сильнейших лекарств.

Осторожно: парацетамол. Это самый популярный обезболивающий и жаропонижающий препарат. Не все знают о том, что его нельзя применять вместе с кодеинсодержащими лекарствами. Такое сочетание чрезвычайно токсично для

печени. У больных, употреблявших кодеин параллельно с парацетамолом, печеночная недостаточность развивается в 63% случаев, причем быстро.

Чтобы избежать неприятностей, связанных с приемом плохо совместимых препаратов, расскажите лечащему врачу обо всех лекарствах, которые принимаете.

И еще несколько советов:

✓ внимательно изучайте инструкции ко всем вновь назначенным препаратам;

✓ сохраняйте все инструкции к лекарствам (лучше заведите для этого специальную папку), чтобы можно было в любую минуту уточнить важные нюансы;

✓ не начинайте прием препаратов (тем более их сочетаний), не согласовав его с врачом;

✓ не нарушайте предписанную специалистом дозировку.

Н. Волошенко, терапевт, врач II категории.

Новости

Нейлон защитит от мозолей

Интересный способ предотвратить появление мозолей нашли американские пехотинцы. Перед долгими маршами они надевают под хлопчатобумажные носки нейлоновые. Слой нейлона по своему действию похож на вторую кожу, он смягчает трение ступни об обычные носки, и мозоли не появляются. Это отличная подсказка для любителей ходить в кедах и кроссовках.

Пей, но норму разумеи

До недавнего времени считалось, что человек должен выпивать 2-4 л воды в день. Британские ученые предупреждают: это опасно! Излишнее потребление воды грозит проблемами с почками и даже отеком мозга. Вода вымывает соли из организма, и, при снижении солей ниже определенного уровня, мозг начинает отекать. По мнению ученых, человек не должен вливать в себя воду насильно, а пить только когда хочется.

→ В Великобритании доктора предлагают пациентам, имеющим хронические заболевания - диабет, астму, артрит, работать в саду и огороде, выращивать овощи и фрукты. Для здоровья полезно контактировать с природой. Уже в конце третьей недели улучшается общее состояние, повышается внимание, настроение.

→ Можно быстро похудеть, если принимать пищу в определенное время. По утверждению израильских диетологов, в течение первых 4 часов после рассвета в пищу можно употреблять любые продукты без

Знаете ли вы, что...

риска набрать лишние килограммы. Тем, кто хочет похудеть, эксперты советуют устраивать себе ранние завтраки и обеды, а на ужин оставлять легкие и низкокалорийные продукты.

→ Бросать курить надо в один день. Английские медики наблюдали за добровольцами, решившими отказаться от курения. Через полгода с начала эксперимента выяснилось: большинство из тех, кто действительно бросил курить, сделали это

в один день. А те, кто пытался постепенно ограничивать число сигарет, так и не преодолели эту привычку.

→ В первые недели человеческий эмбрион имеет хвостовой отросток. Примерно один из 50 тысяч младенцев рождается с «хвостиком», который удаляют хирургически без последствий для организма. Если же «хвостик» начинает расти у взрослого, то дело, скорее всего, в довольно распространенном заболевании - кисте копчика. Этому подвержены мужчины до 30 лет. Кисту вырезают, и больше она не вырастает.



ОТЕКИ ОПАСНЫ

Отеки бывают у всех – от излишка воды и соленого. Если они появляются часто, то надо принимать срочные меры, т.к. это может быть симптомом серьезных недугов.

низме задерживаются вода и соль, что приводит к отекам. Кроме того, при некоторых заболеваниях уменьшается количество белка в крови, что тоже вызывает отечность. Почечные отеки появляются утром – мешки под глазами и опухшие веки. Во второй половине дня отечность уменьшается или исчезает. В таких ситуациях вам не надо литрами пить мочегонные чаи, т.к. вместе с водой из организма уходят ценные микро- и макроэлементы. Не занимайтесь самолечением. Пройдите обследование у уролога.

Другой провокатор отечности – сердечная недостаточность. Сердце не справляется с перекачиванием крови, из-за чего она скапливается в ногах, вызывая отеки. Они возникают вечером, а утром проходят. Любимое место – лодыжки. Помимо опухших ног могут беспокоить боль или дискомфорт в груди, слабость, одышка,

чувство нехватки воздуха. Необходимо проконсультироваться у кардиолога, который назначит препараты, нормализующие работу сердца.

Долгое стояние на ногах, сидячая работа, привычка закидывать ногу на ногу – все это нарушает циркуляцию крови в нижних конечностях, провоцируя расширение вен и отечность. Венозные отеки тоже проявляются вечером – в виде следа от резинки, носков или же распространяются на голень и стопу, ноги гудят, болят. При этом необходимо носить компрессионный трикотаж, который улучшает кровообращение в ногах. Для его правильного подбора надо обратиться к специалисту – флебологу. Кроме того, существуют специальные мази, уменьшающие проявление варикоза.

Есть еще один фактор отечности – гормональный сбой. Например, если щитовидка вырабатывает слишком мало гормонов,

в крови накапливаются особые вещества, заставляющие ткани удерживать воду. Так называемые, гормональные отеки чаще всего появляются на ногах. Помимо отечности, возникают и другие симптомы – прибавка в весе, запоры, редкий пульс, повышенная сонливость. Здесь, конечно, без эндокринолога вам не справиться. Гормоны – дело тонкое. Поэтому, ни о каком самолечении не может идти и речи.

Аллергия часто сопровождается отечностью. Причем, отеки могут быть как внешними, например, припухлость на месте укусу пчелы или осы, так и внутренними. Скажем, если человек с аллергией на орехи съест арахис, у него может развиться отек гортани – опаснейшее состояние, требующее немедленной медицинской помощи, т.к. человек может задохнуться.

Несмотря на то, что причины отеков разные, и способы борьбы с ними тоже разные, профилактика во многих случаях совпадает. Нужно больше гулять, заниматься спортом, ходить пешком. Физическая активность поможет вывести лишнюю жидкость из организма. Включайте в свой рацион такие продукты как яблоки, творог, чай с лимоном, а при пищевой аллергии соблюдайте диету. Ограничьте потребление соли до 2-5 г в сутки. Пищу лучше солить не во время приготовления, а когда она уже на столе, либо использовать соевый соус. Для профилактики варикоза ежедневно делайте упражнения «велосипед». Оно отлично разгоняет кровь. Откажитесь от высоких каблуков. А чтобы избежать отеков на лице, спите на спине. Сон на животе часто приводит к появлению мешков под глазами.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Отеки получаются в результате задержки жидкости в организме. Они появляются, когда в организм попадает больше жидкости, чем выводится. Причина – нарушение баланса электролитов или обмен веществ, - заболевание желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), сердца, печени или почек. Жидкость может задержаться из-за недостатка движения, жаркой погоды, работы в одном положении, применения некоторых лекарств, продуктов питания, ношения неудобной одежды и обуви.

Известно, что организму нужно выводить токсины, для чего необходима вода. Если ее мало, организм ждет, пока не наберется достаточно, и почки перестают работать в полную силу. Надо помнить, что главными врагами задержки жидкости в организме являются быстрая еда, сладкий кофе, употребление больше нормы соли, избыток, т.н., креатина (источник энергии для мышц).

Отеки могут быть симптомом серьезных недугов, считают медики. В частности, среди них проблемы с почками. При нарушении их работы в орга-

Принял таблетку? Не ложись!

1. Если лекарство принимается натощак (через 3-4 часа после еды или за 30-40 минут до нее), когда в желудке пусто, ему попросту не в чем раствориться. Поэтому таблетку лучше предварительно измельчить.

2. На сытый желудок лекарства, расширяющие сосуды головного мозга; содержащие никотиновую кислоту; блокирующие передачу импульсов по нервным волокнам, а также исполь-

зуемые при лечении паркинсонизма.

3. За 10-15 минут до еды надо принимать желчегонные препараты, чтобы они раньше пищи оказались в двенадцатиперстной кишке и оказали стимулирующее действие.

4. После приема лекарства нельзя ложиться 2-3 минуты, иначе лекарство прилипнет к внутренней поверхности пищевода и через 10 минут может полностью разрушиться, не достигнув желудка и кишечника.

Отеки отмечают у себя примерно 75% беременных женщин. Опасны они тем, что могут привести к нарушению маточно-плацентарного кровообращения и гипоксии плода. Не оставляйте этот симптом без внимания!

Победа над отеками

Отеки возникают из-за дополнительной крови, которая появляется у женщины во время беременности. Растущая матка оказывает давление на тазовые вены, а также большую вену на правой стороне тела. Вследствие этого замедляется кровообращение, давление крови усиливается и способствует задержке воды в тканях ног и лодыжек.

Когда идти к врачу?

Отек отеку рознь. Если отекают только ступни, это нормально, ведь все системы организма, в первую очередь почки, работают с повышенной нагрузкой. Если же отеки еще и бедра, голени, передняя брюшная стенка, лицо, пальцы рук, необходимо срочно обратиться к врачу.

Главное различие между отеком и обычной припухлостью лодыжек и ног - это его «точечная» природа. Если надавливать в область отека пальцем в течение 20-30 секунд, то в сжимаемой области появится ямка, которую можно легко заметить. Отек также станет явным для окружающих, поскольку он обычно проявляется в виде неестественной припухлости лодыжек и ног.

Медикаментозное лечение требуется в том случае, когда, помимо отеков, у беременной наблюдается повышение артериального давления, а в моче обнаружен белок. Прежде всего, врач определит причину возникновения отеков и составит план лечения с учетом того, как протекает беременность и какие заболевания у вас имеются.

Если же все ограничивается пастозностью (физиологическими отеками) тканей, достаточно перейти на специальную низкосолевую диету. Кроме того, врач может назначить прием витаминов и микроэлементов, укрепляющих стенки сосудов, а также мочегонные средства растительного происхождения.

Питание - это важно!

Пища должна быть недосоленена, так как именно соль задерживает в организме жидкость. Суточная нор-

ма соли для беременной женщины - 6-8 г вместо обычных 12-15 г.

Стоит исключить из меню соленые, острые, пряные блюда, копчености, а также газированные напитки.

Готовить лучше на пару, отваривать или тушить. Жареное - под строгим запретом!

Суточная норма жидкости во второй половине беременности - 1-1,2 л с учетом супов, фруктов, ягод. Объем употребляемой жидкости не должен быть меньше 1 л, т.к. вода - важнейший участник обмена веществ. Вместе с ней в клетки организма попадают полезные вещества и выделяются отработанные продукты обмена.

Для избавления от отеков можно употреблять мочегонные травяные сборы, но только после консультации с врачом!

✓ 1 ст. л. высушенной кожуры яблок залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5-10 мин. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день.

✓ Неразбавленный березовый сок выпивать по 1 стакану 2-3 раза в день.

✓ Свежий сок корня сельдерея принимать по 1-2 ч. л. 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

Начните с профилактики

Как известно, проблему лучше предупредить, чем решать. В случае с отеками это правило тоже работает.

✓ Чаще ложитесь и поднимайте ноги кверху, чтобы вызвать отток крови от ступней и голеней.

✓ Делайте прохладные ванночки для ног. Массируйте ступни мочалкой.

Сердце и почки под угрозой

Иногда у беременных встречаются отеки, связанные с патологией сердца, почек. «Сердечные» отеки располагаются в нижней части тела: если женщина ходит, то на ногах; если лежит, то на пояснице. Отечности рук, лица практически не бывает. «Почечные» отеки характеризуются одутловатостью лица, мешками под глазами, отеками кистей рук и щиколоток.



- ✓ Избегайте жарких помещений.
- ✓ Больше двигайтесь. Регулярно выполняйте доступные в вашем положении физические упражнения.
- ✓ По возможности старайтесь лежать на левом боку.
- ✓ Обсудите с врачом необходимость носить специальные компрессионные колготки для беременных.

Какой должна быть обувь?

Беременной женщине стоит следить за тем, какую обувь она носит. От этого зависит, будут ли у нее отеки ног или нет.

Обувь должна быть из натуральных, «дышащих» материалов, так как во время беременности усиливается потоотделение. Подошву лучше выбирать плоскую, чтобы увеличившийся вес тела равномерно распределялся по всей ступне. Высота каблука или танкетки не должна быть выше 4 см. Подъем также должен быть невысоким, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. Если вы находитесь в помещении или на улице тепло, следует носить хорошо вентилируемую обувь.

Если вы целый день провели в движении, даже в самой удобной обуви, вечером ногам необходим отдых. Лучший вариант - лечь и положить их на любое возвышение. Для этой цели можно использовать диванный валик или подушки. Это вызовет отток крови и снизит отечность.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.



Большинству женщин с заболеванием рака груди предстоит операция по удалению молочной железы. Как она будет проходить? Как после нее чувствует себя женщина?

УДАЛИЛИ ГРУДЬ

Идем на операцию

Хирург может удалить всю железу вместе с прилегающими лимфатическими узлами и часть железы, но тоже с лимфоузлами. По лимфатической системе раковые клетки распространяются по всему организму. Если опухоль возникла, близлежащие узлы первыми «поймают» эти клетки. Удаление всей железы, хоть и кажется операцией более травматичной, на самом деле приносит лучший результат. При частичном удалении вероятность повторного появления опухоли в разы выше. К тому же, частичное удаление должно сопровождаться лучевой терапией, после которой нередко образуется лимфостаз, нарушается отток лимфы, из-за чего рука с оперированной стороны отекает.

Сегодня, удаляя железу, хирург не затрагивает грудные мышцы, как это делалось на протяжении без малого ста лет. Поэтому, рука со стороны больной железы остается подвижной и работоспособной. Операция продолжается примерно час и проводится под наркозом.

Первые дни после наркоза

Пациентка находится в больнице в течение 15 дней. В первый же день, чтобы избежать осложнений - образования тромбов в сосудах ног или развития пневмонии (осложнениям особенно подвержены люди старшего возраста), - больной надо сесть, а потом и встать с кровати и пройтись. Боли не будет. Сначала пациентка получает обезболивающие, но не очень сильные. При таких операциях никогда не назначают наркотические препараты, которые прописывают после хирургических

вмешательств на брюшной полости или грудной клетке. А к моменту выписки нужды в обезболивающих уже нет. Все дни пребывания в больнице у женщины в подмышечной области стоит дренаж для оттока лимфы. Грудная клетка туго перевязана эластичным бинтом, чтобы кожа на прооперированном месте плотно прилегала к мышцам и лимфа здесь не собиралась.

Иногда лимфа продолжает накапливаться после снятия швов и дренажа, когда женщину уже выписали из больницы. Ее время от времени приходится удалять при помощи пункции у хирурга по месту жительства. Как долго лимфа будет идти, зависит от особенностей организма. У полных людей это происходит чуть дольше, чем у худых.

Один раз в год надо делать маммограмму, а женщинам моложе 35 лет – УЗИ молочной железы.

лет будет принимать 1-2 таблетки гормонального препарата в сутки.

Бывает, хоть и нечасто, что достаточно только хирургического лечения. Это случается, если опухоль захватили на I стадии развития и метастазов в лимфоузлах нет. После операции такой пациентке достаточно наблюдаться у онколога. Некоторым больным придется пройти химиотерапию. Первый курс нередко проводится еще в больнице. А выписавшись, пациентка получает рекомендации по дальнейшему лечению в онкодиспансере по месту жительства. В некоторых регионах применяют самое современное лечение: таргетную терапию (от английского слова target - «мишень»), когда препарат действует точно на раковые клетки и блокирует их рост.

Лечение на этом не заканчивается

После операции больной предстоит дальнейшее лечение. Каким оно будет, онколог решает в зависимости от того, были или нет в подмышечных лимфоузлах метастазы, от чувствительности опухоли к гормонам. Если опухоль была гормонозависимой, назначается гормонотерапия. Это лечение самое легкое: большая в течение нескольких

Пригодится

Облучение передостенния или левой половины грудной клетки (чаще всего по поводу лимфом или рака молочной железы) опасно для сердца. Оно поражает все структуры этого органа. Поэтому, пациенты, вылеченные онкологами, могут страдать коронарной болезнью, клапанным пороком сердца, перикардитом, сердечной недостаточностью, нарушениями проводимости, требующими искусственного водителя ритма. Лучевые терапевты знают об этом риске, однако первые симптомы сердечной патологии появляются, как правило, когда пациенты уже давно не наблюдаются у онколога.

О женской привлекательности

Одновременно удалить молочную железу и протезировать ее не всегда возможно. Вначале надо заняться спасением жизни и сохранением здоровья и лишь потом эстетикой и красотой. Как правило, через 9-12 месяцев после удаления молочной железы можно поставить имплант. И даже воспользоваться случаем и сделать обе груди большего или, наоборот, по желанию, меньшего размера. Если женщина знает, что скоро она сможет вернуть свою привлекательность, депрессии у нее не возникает. Пожилым женщинам (а среди больных раком их большинство) можно и даже нужно приобрести специальное белье со съёмным протезом. Это необходимо сделать не только ради эстетики, но и чтобы уравновесить нагрузку на позвоночник.

Активные женщины возвращаются к привычной жизни сразу после выписки из больницы, остальные - примерно через месяц. Иногда, при смене погоды или после большой физической нагрузки, женщина может ощущать тянущие боли в области удаленной железы.

Э. Свальнов, хирург-онколог, врач высшей категории.



Стали хуже слышать?

? Мне 45 лет, но я замечаю, что стала хуже слышать. Никаких заболеваний нет. Врач говорит, что это возрастные изменения. Можно ли как-то тренироваться, чтобы поддерживать острый слух?

В. Калатозова.

Причин нарушения слуха много - от заболеваний среднего и внутреннего уха до поражений нервов. Если никаких органических нарушений не выявлено, а слышать стали хуже, попробуйте внести в свою жизнь несколько небольших изменений и освоить простую тренировку слуха.

Осторожнее с наушниками. Слушать музыку без последствий для здоровья можно не больше часа в день. При этом рекомендуется использовать большие накладные наушники, а громкость должна быть не выше 60% от максимальной (не более 90 дБ). Уровень громкости в наушниках считается нормальным, если вы слышите, что говорят окружающие, а они не слышат вашу музыку.

Минуты тишины. Каждый день устраивайте себе хотя бы 15 минут тишины. Отключите телевизор, радио, компьютер, закройте окна. Просто посидите и сконцентрируйтесь на своем слухе. Попробуйте различать те шумы, которые все же до-

носятся (создать идеальную тишину у вас все равно не получится), определять направление, их источник.

Гимнастика. Попробуйте такую слуховую гимнастику. Возьмите часы со стрелками, то есть, издающие тикающий звук. Лягте на спину. Поместите часы на расстоянии вытянутой руки от себя. Попытайтесь услышать работу механизма. Теперь немного отодвиньте их и прислушайтесь. Четко уловив звуки работающих часов, сосчитайте их удары до ста. Увеличьте расстояние еще немного, прислушайтесь и сосчитайте удары. Если вы при очередном отодвигании часов не услышите их, не напрягайте слух, а сделайте так, чтобы обострилось слуховое внимание. И вскоре вы снова услышите, как работают часы. Между обостренным слуховым вниманием и остротой слуха существует прямая физиологическая связь. Тренируйтесь так ежедневно по 20-25 минут в день. Результаты будут поразительными.

В. Васильев, отоларинголог.

Пригодится

✓ **Камни в мочевом пузыре?** Залейте 100 г семян щавеля конского 2 л. сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Храните не процеживая. Пейте по 50 г. 3 раза в день за 30 минут до еды.



✓ **Отекают ноги?** В ведре холодной воды растворите пакет каменной соли. Смочите в этой воде махровое полотенце и, отжав, приложите к пояснице. Процедуру повторите 10 раз. В результате начинается мочеиспускание, и отеки исчезают.

✓ **При кровоточащей язве двенадцатиперстной кишки** взбейте один белок свежего яйца с 1 чайн. ложкой сахарной пудры и 1 ст. ложкой оливкового масла. Принимайте по 1 ст. ложке смеси каждое утро натощак в течение 10 дней подряд.



Если ноги отекают

Обратите внимание: отекают обе ноги или одна? Одинаково или по-разному?

✿ Если отеки несимметричны или страдает только одна конечность, речь идет о патологии сосудов. Надо обратиться к сосудистому хирургу.

✿ Если отеки симметричны, отметьте, когда они появляются. Утром? Отекли руки и лицо? Скорее всего, это патология почек. Запишитесь к нефрологу или урологу.

✿ Если отеки симметричны, но появляются во второй половине дня и сопровождаются высоким давлением, болями в области сердца, отправляйтесь к кардиологу.



Вера ВАСИЛЬЕВА, актриса:

“ДУША ПОЧТИ БЕЗ МОРЩИН, ЧЕГО НЕ СКАЖЕШЬ ПРО ТЕЛО...”

Ей 90, но старушек играть отказывается, в репертуаре Веры Кузьминичны только благородные дамы. Обаятельная, открытая и честная.

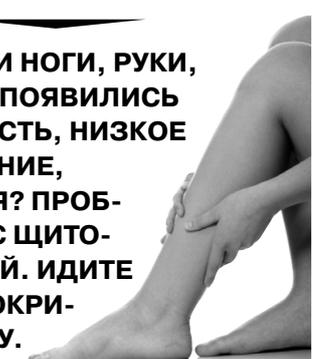
- Что пугает? Смерть. А еще больше смерти пугают немощь и дряхлость, быть обузой себе и родным - Боже сохрани! Хотела бы сначала умереть, а потом перестать работать.

Свой возраст называю всегда. Смело говорю: родилась в 1925 году. Печален диссонанс - душа ведь почти без морщин, чего не скажешь про тело. По душе еще можешь сыграть любую роль, большую любовь и страсть готов показать. А плоть уже этого не позволяет - тебе не поверят... Знаете, когда мне говорят «Давайте я вам помогу, стульчик подам»,

то я ненавижу этого человека... Есть какая-то шершавинка от возраста.

У меня ведь нет других забот, чем сыграть роль и привести себя в порядок: выспаться, ручки-ножки кремом намазать. Живу, как в юности, мои интересы не отягощены бытом. И отношение людей очень хорошее, это тоже приятно. Сцена? От нее получаешь счастье необычайное. Не считаю себя хорошей артисткой, я не все могу сыграть и не все показать. Могу прожить чужую жизнь, но с одним условием: чтобы она была для меня интересна.

ОТЕКЛИ НОГИ, РУКИ, ЛИЦО, ПОЯВИЛИСЬ СЛАБОСТЬ, НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ, АПАТИЯ? ПРОБЛЕМА С ЩИТОВИДКОЙ. ИДИТЕ К ЭНДОКРИНОЛОГУ.



Сам себе доктор

✓ При диарее, помимо назначенного врачом лечения, полезно давать ребенку до и после еды компот из сушеной черники (свежая, наоборот, слабит).

✓ Можно поить ребенка рисовым отваром, каждые 2 часа давайте по трети стакана.

✓ Помогают и ржаные сухари. Залейте их водой, дайте настояться и поите ребенка в течение дня.

✓ Вяжущими свойствами обладают компоты и отвары груши, мякоть же усиливает перистальтику кишечника.

Уроки без упреков

Выполнение школьных домашних заданий и для детей, и для их родителей нередко превращается в муку.

Как справиться с трудностями.

1. Не перегружайте ребенка тем, что у него не получается. Родители читают: если ребенку тяжело дается письмо, значит, нужно больше писать; если не дается чтение - больше читать... Но ведь эти утомительные, не дающие удовлетворения занятия убивают радость самой учебы.

2. Очень важно, чтобы во время занятий ничто не мешало. Не смотрите даже «одним глазком» телевизор, не отвлекайтесь, не прерывайте занятия, чтобы позвонить по телефону или сбегать на кухню.

3. Не менее важно, с кем из взрослых ребенок делает уроки. Мамы обычно более мягкие, но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бьют через край. Папы жестче, но спокойнее. В таких ситуациях важно, чтобы взрослый не терял терпение и не вызывал на смену «для расправы» другого родителя.

4. Домашнее задание дается в конце урока, когда в классе шумно. Ваш ребенок может не услышать учителя, поэтому дома искренне скажет: «Ничего не задали». В этом случае узнайте домашнее задание у родителей одноклассников.

5. Продолжительность непрерывной домашней работы не должна превышать 20-30 минут. После того, как ребенок отдохнет 10-15 минут, можно продолжить занятия.

В. Солнцева, детский психолог.

Все чаще малышам ставят диагноз ювенильный идиопатический (или ревматоидный, как его называли раньше) артрит. Увы... Об этом мы беседуем с детским ревматологом Игорем Панаско.

НОЖКА БОЛИТ...

- В каком возрасте возникает ювенильный артрит?

- В основном в 4-6 лет. Но ребенок может заболеть и в 5-6 месяцев.

- Чем опасно это заболевание?

- Болезнь поражает суставы и другие органы. Самым серьезным и частым является поражение глаз с развитием ревматоидного увеита. Последствия увеита - ухудшение зрения вплоть до полной слепоты. Ужас в том, что поражение глаз может протекать бессимптомно. До конца прошлого века 60% детей с ювенильным ревматоидным артритом становились инвалидами.

Сегодня, благодаря своевременной диагностике и раннему лечению, это удается предотвратить.

- Что провоцирует развитие болезни?

- Считается, что наследственность и факторы среды.

Известно: если у ребенка есть родственник первой линии родства, страдающий ревматоидным артритом, то у него высок риск заболеть. Замечено, что ювенильный артрит часто развивается после инфекций, стрессов, травм, редко - после прививки, проведенной на фоне нездоровья. Но, к сожалению, нередко болезнь возникает на фоне полного здоровья.

- Какие симптомы указывают на ювенильный артрит?

- Чаще всего в начале заболевания поражаются суставы или один сустав. Они опухают, отекают, в месте воспаления над суставом повышается температура, возникают покраснение, боль. Нарушаются движения - например, ребенок отказывается опираться на больную ногу, начинает хромать.

- Что должны делать родители, обнаружив у ребенка симптомы болезни?

- Важно, чтобы ребенок не позднее чем через 3 месяца от начала заболевания попал к ревматологу. Именно раннее и правильное лечение позволяет надолго перевести болезнь в состояние длительной ремиссии. Но часто родители об-

ращаются не к ревматологу, а к хирургу, ортопеду или того хуже - лечат малыша народными методами. Это очень опасно. Ведь разогревающие процедуры в начальной стадии ювенильного артрита могут только ухудшить состояние. Так же как и накладывание лонгета на больную конечность.

- Какие исследования нужны? Может, надо сдать кровь на ревматоидный фактор?

- Каких-то точных методов диагностики не существует. Основанием для постановки диагноза у ребенка старше 16 лет является наличие симптомов артрита, не прекращающихся в течение 6 недель. Если артрит сохраняется дольше 2-5 недель, нужно обязательно обратиться к ревматологу. А вот анализ крови на ревматоидный фактор сдавать нужно только взрослым.

- Как лечится ювенильный артрит?

- Стандартным методом лечения является назначение метотрексата. Уколы делают один раз в неделю. Если этот препарат не помогает, для лечения применяют генно-инженерные биологические препараты. Они очень дорогие - от 30 до 70 тысяч рублей. Но их эффективность - 90%. Это лечение полностью оплачивает государство. Дети, получающие такие препараты, ничем не отличаются от здоровых сверстников - учатся, занимаются спортом, танцами... Раннее лечение приводит к тому, что болезнь не прогрессирует. А через два года ремиссии можно пробовать сокращать, а потом и вовсе отменять лечение. У 30-40% пациентов есть все шансы войти в стойкую безлекарственную ремиссию.



О МОЛОКЕ КОРОВЬЕМ И РАСТИТЕЛЬНОМ

В последнее время все ругают коровье молоко: и аллергия от него, и лишний вес, и повышается риск рака. В результате, незамедлительно был найден заменитель - растительное молоко. По мнению многих, оно очень полезное. Так ли это?

Молоко - не молоко

Сравнивать между собой коровье и растительное молоко не очень корректно. По сути своей растительное молоко молоком не является. Это вытяжка из семян, орехов, злаков или проростков, которые измельчаются, смешиваются с водой, а после отжимаются и процеживаются. Да, в растительном молоке меньше жира, есть полезные вещества (их, кстати, можно получить с другими продуктами). А в коровьем молоке есть и казеин, на который бывает аллергия, и лактоза - с ней связывают пищевую непереносимость, и белок, схожий с инсулином, повышающий риск развития опухолей. Но говорить о пользе и вреде продуктов в общем, для всех нельзя. Даже на полезное кокосовое бывает аллергия, тогда как коровье человек может пить без вреда для здоровья.

Самое полезное - кокосовое

✓ Из всех видов растительного молока кокосовое - самое полезное. В нем содержатся вещества, которые улучшают расщепление и выведение жира. Поэтому оно подходит для диетического питания. Еще это важный продукт для тех, у кого сахарный диабет, болезнь Альцгеймера, склероз и онкология. Благодаря каприловой кислоте, кокосовое молоко оказывает противовоспалительное действие, способствует восстановлению слизистой оболочки кишечника, помогает эффективнее справляться с вирусными инфекциями.

✓ Соевое молоко называют альтернативой коровьему. Белок в нем, конечно, есть, но он неполноценный, содержит не все незаменимые аминокислоты. Неоднозначна и роль содержащихся в нем фитостероидов. С одной стороны, они снижают



плохой холестерин, с другой - могут навредить, если выработка этих самых эстрогенов у человека нарушена. Любые соевые продукты в этом случае увеличивают риск развития эстрогенозависимых опухолей - фибром и миом. И еще соя - один из самых сильных аллергенов.

✓ Рисовое молоко не содержит глютена, поэтому подходит людям с непереносимостью этого белка. Овсяное молоко богато белком. Из-за того, что оба этих напитка практически не имеют вкуса, в них добавляют сахар, улучшители вкуса, очень сладкие фрукты. К здоровому питанию такие добавки не имеют никакого отношения.

С. Кружилина, диетолог.



С давлением справляюсь с помощью домашних средств

рецептами. С утра натошак выпиваю стакан воды с соком лимона. Это особенно полезно, если чувствую, что давление повысилось. Затем в течение дня пью понемногу отвар из картофельных очистков. Очистки, примерно, с 5 кар-

тофелин, предварительно тщательно вымытых, заливаю 1,5 л воды и варю. Обычно с вечера замачиваю промытое пшено, на следующий день варю из него кашу с сухофруктами. А для сосудов делаю специальный отвар. Очищаю

500 г. корней хрена, нарезаю кубиками, заливаю 1,5 л. воды и кипячу 2 минуты. Остужаю, процеживаю и добавляю в отвар 1 стакан меда. Перемешиваю до полного растворения и принимаю напиток по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Вот так справляюсь с высоким давлением, живу спокойно, без кризов.

Л. Семькина.

Гипертония у меня уже много лет. Я научилась обходиться домашними

Напиток от жара из апельсинов

При высокой температуре мне помогает свежееотжатый сок апельсина. А если дома осталось мало этих фруктов, то вместо сока готовлю напиток от жара. Беру 3-4 апельсиновые дольки, заливаю 50 мл кипяченой воды комнатной температуры. Настаиваю 30 минут и пью настой каждые 2 часа. К вечеру температура мягко снижается.

И. Шурова.

Снизить холестерин помогает имбирь

Понадобится 0,5 кг. корня имбиря, 4 лимона, 6 ст. ложек меда. Имбирь почистите, измельчите в блендере вместе с лимонами, добавьте мед. Выложите смесь в банку, закройте крышкой и храните в холодильнике. Утром натошак съедайте по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды, пока смесь не закончится.

С. Свиридова.



От камней в печени и почках - черная смородина

Она обладает уникальной способностью растворять камни. Для лечения годится смородина в любом виде - в свежем, замороженном, варенье, джемы. Дозировка неопределенная, но если свежие ягоды, то 2-3 стакана в день. Курс лечения - примерно 3 недели. Можно лечиться с перерывами. Эффект наступает уже через 5 дней.

И. Юдина.



Препаратов, используемых для лечения разных артритов, много, но они часто не излечивают от недуга. А вот побочные действия вызвать могут. Ученые работают над созданием новых лекарств.

ДЕВЯТЬ МИФОВ ОБ АРТРИТЕ

1. Артрит - это отдельное заболевание. На самом деле, болезней суставов и причин, их вызывающих, больше 100. Ревматоидный артрит, подагра, системная красная волчанка тоже из их числа. Для некоторых заболеваний разработаны специальные методы лечения. При многих других артритах назначают одинаковые препараты - анальгетики и противовоспалительные средства (диклофенак, пироксикам, парацетамол). Артрит может передаваться по наследству.

2. Суставные боли - первый признак артрита. Как ни странно, но суставная боль не обязательно признак артрита - воспаления суставов. Чаще суставную боль вызывают тенденит (воспаление сухожилия), бурсит (воспаление тонкой суставной сумки, покрывающей крупные суставы, например плечевой или бедренный), остеоартроз (дегенеративные заболевания суставов), травмы, например разрывы связок, хрящей, спортивные травмы, и, вообще, не суставные заболевания, например фибромиалгия (заболевание, вызывающее боли в суставах и мышцах).

3. Почему возникает артрит и другие заболевания суставов. Артрит - это аутоиммунное заболевание. Не совсем понятны причины его возникновения. Например, остеоартроз - дегенеративная форма артрита - может возникнуть после травмы, может передаваться по наследству и быть следствием ожирения. Но почему-то это заболевание у кого-то появляется, а у кого-то нет. Воспалительными заболе-

ваниями считаются ревматоидный артрит и системная красная волчанка. Они развиваются, когда иммунная система нападает на собственные ткани организма. Чаще всего причина артрита известна. Например, подагра появляется, когда в суставах начинают откладываться кристаллы мочевой кислоты. Инфекционный артрит провоцируют бактерии и другие микроорганизмы, что приводит к воспалению сустава. Опять же: у одних пациентов такой артрит возникает, а у других нет.

4. Любой артрит протекает тяжело. Это не так. Многие из артритов протекают в легкой форме. Да, ухудшается качество жизни, но человек трудоспособен и не сильно страдает от боли. А вот ревматоидный артрит - тяжелый недуг. Он приводит к инвалидности.

5. Любые заболевания суставов - это признак их старения. Заболеть артритом можно в разном возрасте - как в молодом, так и в старости. Но остеоартроз часто возникает у престарелых пациентов, хотя у некоторых счастливых в 70 лет и старше артроза нет или есть мизерные его проявления. А ревматоидным артритом, системной красной волчанкой люди болевают реже.

Нагрузка на коленный сустав снизится, если похудеть хотя бы на 4 килограмма.

6. Артритом и подагрой болеют те, кто ест много жирной и калорийной пищи. Еще одно заблуждение. Уже сотни лет назад люди стали замечать, что после застолий с большим количеством еды и вина случаются приступы подагры. В действительности же, еда не так вредна, как алкоголь. Ожирение тоже может спровоцировать возникновение подагры. Лекарства от гипертонии и почечные недуги также провоцируют подагру.

7. Остеопороз - тоже артрит. Сопровождается болью в спине или позвоночнике. Отчасти это так, но чаще остеопороз протекает безболезненно. При этом заболевании снижается прочность костей и возникает риск переломов. Однако, пока перелом не случится, болезнь протекает безболезненно. После перелома боль возникает и исчезает через несколько недель. При остеопорозе боль может появиться при сдавливании нервов, искривлении позвоночника. Для предупреждения остеопороза и его лечения не нужно ждать, когда возникнут симптомы. В большинстве случаев они появляются на запущенных стадиях. Лучше заранее пройти обследование на плотность костей, чтобы вовремя вы-

явить начало заболевания и предотвратить переломы.

8. Для диагностики надо пройти рентген, ядерно-магнитный резонанс (ЯМР) или компьютерную томографию (КТ). Они выявят, насколько поврежден сустав. Это не так. Эти исследования помогают диагностировать переломы, опухоли. Но найти причину возникновения суставной боли (обнаружить такие заболевания, как тенденит, подагра, бурсит, дегенеративные заболевания суставов, системная красная волчанка, фибромиалгия и ранняя стадия ревматоидного артрита) не помогут. Сухожилия, связки и хрящи на рентгенограммах практически не видны. Поэтому, даже если пациент жалуется на боли в спине, эти исследования назначают выборочно. Чаще всего они оказываются бесполезными, к тому же, могут ввести в заблуждение доктора.

9. Анализ крови помогает диагностировать артрит. Действительно, СОЭ помогает диагностировать воспаление, а ревматоидный фактор - ревматоидный артрит. Анализ крови на антинуклеарные антитела сдают при диагностировании системной красной волчанки. К сожалению, есть риск получить ложноположительный результат, когда болезни нет, а анализы показывают нарушение. По статистике, у каждого третьего здорового человека выявляют антинуклеарные антитела крови, а СОЭ повышается при элементарной простуде. Кстати, у 30% людей, страдающих ревматоидным артритом, ревматоидный фактор не выявляется.

Рекомендуем

Вместо аптечного хондропротектора для укрепления хрящей используйте природный. Разбавьте 1,5 ст. ложки желатина 2,5 ст. ложки воды и подержите на водяной бане до растворения (или в микроволновке 3-5 секунд). Добавьте 1,5 ст. ложки сиропа шиповника (продается в аптеке), размешайте. Храните в холодильнике. Это суточная доза при массе тела около 100 кг. Принимайте 4 раза в день после приема пищи. С осторожностью надо лечиться тем, у кого кровь густая.

Я «изобрела» лекарство от синдрома беспокойных ног...

Даже по квартире передвигалась с табуреткой. Пришли ко мне как-то соседки поведать и надавали кучу советов. Остановилась на лечении хреном. Что делала? Брала большие листья, обрезала прожилки и этими «лентами» обматывала колени. Сверху, для тепла и надежности, обматывала широким бинтом. Через несколько дней боль утихла, по квартире могла уже передвигаться без табуретки. Но лечение продолжала. Плохо было то, что повязка постоянно сползала. Ночью было проще - завязала и лежу. Вот и стала размышлять: что делать? Спасение опять пришло неожиданно. Подруга пришла в гости и принесла рецепт с хреном, кото-

рым пользовалась от болей в спине. Я решила проверить его на себе. Это средство стало моим спасением. В литровую банку настругала корень хрена, туда же добавила несколько измельченных листьев (никакую пропорцию не соблюдала), залила самогоном, закрыла крышкой и поставила на подоконник. Дня через четыре стала натирать этой настойкой ноги от коленей до ступней. Вскоре «танцующие» ноги меня уже не беспокоили. Ложилась спать и спала спокойно до утра. Подружкам своим рассказала про «хреновую» настойку, и они приготовили себе тоже. Натирают кто руки, кто ноги.



И. Крюкова.

Сам себе доктор

❁ Загрипповали? Разотрите 4 желтка с сахаром до образования пены. Помешивая, добавьте 0,5 л. подогретого пива. В смесь бросьте щепотку корицы, цедру половинки лимона, 4 гвоздики и варите 7 минут на маленьком огне. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.



❁ Прихватил радикулит? Больное место намажьте тонким слоем меда и накройте 1-2 слоями туалетной бумаги. Сверху поставьте 2 горчичника и прикройте их пленкой, укутайтесь. Ощущение жжения не должно быть болезненным. Время использования медово-горчичного компресса - не более полутора часов.



❁ От кашля. Нарежьте кубиками 10 луковиц, измельчите 1 головку чеснока. Залейте смесь 0,5 л. молока и варите до размягчения. Добавьте в смесь мяту и липовый мед (по вкусу). Настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 ст. ложке несколько раз в день.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

ЛЕЧИТ ГИПЕРТОНИЮ, ОЧИЩАЕТ СОСУДЫ И УЛУЧШАЕТ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.

Трехлитровую банку наполните на 1/3 ломтиками свеклы и залейте доверху прохладной водой. Добавьте 1 ст. ложку сахара и маленький кусочек ржаного хлеба. Накройте сложенной в несколько слоев марлей и зафиксируйте ее резинкой. Настаивайте в темном месте 3-7 дней, пока на поверхности не перестанет образовываться пена (ее периодически нужно удалять из банки). Если квас стал прозрачным, бордового цвета и пропал привкус сырого свекольного сока, значит он готов. Процедите через сито или

марлю, перелейте в чистые бутылки и храните в холодильнике. Пейте его теплым 2-3 раза в день по 1/2 стакана за полчаса до еды. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда. Пока пьете квас из одной банки, настаивайте следующую. В нее можно добавить немного закваски из предыдущей. Принимайте такой квас около 2 месяцев (по самочувствию). Он не только нормализует давление, но и чистит сосуды и укрепляет иммунитет.



Сам себе доктор

✓ Свежий лист лопуха приложите пушистой стороной к больному месту. Закрепите теплым шарфом или платком. Держите компресс всю ночь для уменьшения боли и снятия воспаления при невралгии.



✓ При невралгии тройничного нерва измельчите на терке красную свеклу, заверните в марлю или тонкую ткань и вложите тампон в ухо с больной стороны.

✓ Во время приступа боли положите на льняную салфетку несколько листиков герани и прибинтуйте к больному месту. Сверху повяжите теплый платок. Два-три раза замените листья на свежие. Обычно через 1,5-2 часа боль стихает.

✓ Залейте 1 ст. ложку мяты перечной 1 стаканом кипятка и держите на маленьком огне 10 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день - утром и перед сном.

✓ При невралгии залейте 1 ст. ложку травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 1 час. Настой процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды. Это окажет обезболивающее и противовоспалительное действие.



Пригодится

➔ От головной боли. Смешайте по 1 части мяты перечной, душицы и Melissa. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка. Настаивайте полчаса и пейте в течение дня как чай.

➔ При сердечной недостаточности залейте 1 ст. ложку измельченных корней любистока 1 стаканом кипятка. Держите на слабом огне 15 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 5-6 раз в день.

➔ Семена петрушки огородной полезны для печени, помогают при переизбытке, обладают хорошим мочегонным действием. Принимайте по 10 г семян, запивая водой, 3 раза в день до еды.

➔ Зумучили трещины на губах? Залейте 2,5 ст. ложки измельченных корней калгана 1,5 стакана оливкового масла, настаивайте 10 дней в теплом темном месте. Процедите и смазывайте губы.



БОЛЕЗНЬ УМА - ИПОХОНДРИЯ



Ну, очень «страшная» болезнь

Ипохондрик убежден в том, что серьезно болен. Любые попытки его в этом разуверить, как правило, терпят крах. Даже если лечащему врачу, ценой невероятных усилий, удастся донести до мнимого больного, что у него нет причин для беспокойства, вскоре он находит у себя новую «болячку». В чем причина? Кому-то недостает внимания близких - вот человек и «заболевает», надеясь вызвать сочувствие. А кто-то готов прикинуться умирающим, лишь бы от него все отстали. Еще один тип мнимых больных - люди внешне сдержанные, не привыкшие жаловаться на жизнь. Они подавляют в себе агрессию и годами сносят плохое к себе отношение дома или на работе. Болезнь для них - единственный законный повод понуть и пожаловаться на судьбу. А есть и те, кто тревожен и мнителен от природы - такими уж уродились!

Как перестать беспокоиться?

Если поймете, что ваши «болячки» возникают от недостатка внимания, подумайте, как вы могли бы это внимание привлечь. Привыкли держать

1. Попробуйте определить для себя, что именно вызывает у вас стресс или волнение.
2. Делитесь своими проблемами с близкими, родственниками или друзьями. Нести груз забот всегда легче не одному.
3. Больше времени спать. Если плохо удается заснуть, можно использовать успокаивающие травы (пустырник, валериану, пион, мелиссу).

все чувства в себе? Учитесь разряжаться: тренажерный зал, йога, медитация - с ними просто обязан познакомиться каждый ипохондрик.

Некоторые «излечиваются» от всех «болезней», когда в их жизни появляются настоящие проблемы. Например, муж получил серьезную травму спины. Ухаживая за ним в больнице, «больная» жена быстро забудет обо всех болячках.

Некоторые люди так боятся заболеть, что превращают свою жизнь и жизнь своих близких в настоящий кошмар.

Смотрим в небо и кричим!

Особенно полезно делать это людям, не привыкшим выражать свои чувства. Сделайте глубокий вдох и начинайте произносить любые бессмысленные звуки - разную тарабарщину. Лучше всего «тарабарить» не в помещении, а на природе - в поле или в лесу. Смотрите в небо и выкрикивайте все, что накопилось в душе.

Ипохондрикам, как и всем тревожным людям, полезен отвар пу-

Мозг пластичен, и он чутко реагирует на любой опыт, причем это не зависит от возраста. Предложите ему тревожиться по каждому поводу - и он станет спокойным. Сосредоточьте его на решении задачи - и вы станете сильнее в математике. Мозг перестраивает себя в соответствии с запросом, как мускулы наращиваются от тренировок.

У вас стресс

4. Заведите домашнего питомца (собаку или кошку). Вы уже не будете одиноки, а забота о другом даст новый стимул к жизни.
5. Чаще улыбайтесь, даже через силу, когда совершенно не смешно, а наоборот. Работающая лицевая мускулатура посы-

лает импульсы в головной мозг и в нем автоматически начинают выделяться гормоны радости и счастья - эндорфины.

6. Увеличивайте количество положительных эмоций и учитесь переключаться (читайте две совершенно разные книги одновременно, например де-

тектив и любовный роман), ходите в театр, кино, музеи, парки, на выставки.

7. Не стесняйтесь обратиться за помощью к врачу-психотерапевту. В далеко зашедших ситуациях требуется профессиональное лечение, которое порекомендует только квалифицированный специалист.

Ю. Погодина, психиатр, врач высшей категории.

стырника: траву нужно залить кипятком, настоять полчаса и пить вместо чая. Другой природный «психотерапевт» - анис. Его нужно регулярно добавлять в пищу. Он улучшает мозговое кровообращение, поднимает настроение и избавляет от страха. И не забудьте про водные процедуры! Народные целители издавна лечили ипохондрию холодными обливаниями, убивая этим двух зайцев: пациент закалял свое тело и укреплял дух.

Автор теории эволюции Чарльз Дарвин всю жизнь вел дневник состояния здоровья, в котором каждый день - утром и вечером - описывал все свои телесные ощущения: «Ночью мучился бессонницей», «Утром был приступ одышки», «В обед появилась странная дрожь в теле», «Вечером тошнило». Он считал, что болен тяжелой неизвестной болезнью, и никогда не выходил из дома без жены: боялся упасть и умереть. В итоге, ученый прожил 73 года, а современные доктора уверены: всю свою жизнь Дарвин страдал ипохондрией.

Перестаньте гневить Бога постоянными стенаниями, жалобами и претензиями. У вас всегда есть выбор - жить полноценно, лететь по жизни или погрязнуть в страхе, потере и несчастьях. Не забывайте: жизнь - это длинный спектакль, и только мы можем сделать из него трагедию или комедию.

Дельфин-убийца						Трюкач под куполом цирка	Тряпица из шпательной ткани	 <p>2</p>	
Параметр талии	 1		Знак после Весов	Верный зритель "Ленкома"		Скандинавский великан	Строение в аэропорту		
			2					 <p>Континент</p>	
			Турецкая крепость на Дунае	Боевая полиция					
	1	На нем мед-пиво пили		"...-Бонго" с Челентано				Голубое "око" США	
				Часть колоды Таро				Вид рукоделия	
	Сумка дипкурьера	3				Детский лагерь в Крыму			
				<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Вы накричали на человека за то, что он позвонил вам в час ночи? Войдите в его положение. Перезвоните ему в пять утра и извинитесь...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Никогда человек не бывает так близок к совершенству, как при заполнении анкеты на работу.</p>			Китайский можжевельник	Германский бундесвер	Индийское племя
Десять центнеров	Интернет-псевдоним		Движется к аноду				Способ, метод		
Детективный роман Акунина	Физическая выносливость	Мужчина, похоронивший жену	Гибрид гуанако и викуны	<p>4</p>			Хвалилась синица ... сжечь		
							Частоток	Военная неволя	Экс-супруг леди Винтер
Без него дыма не бывает	Желоб на клинке		Анти-триумф нового фильма	Излишняя доверчивость	Наука о построении стиха				
			Меховые сапоги				Избитая правда		
Пискун из "Теремка"	"Коллега" кремня и трута	Сладкая "белая смерть"	Большое старание					Валюта в Клаипеде	
					Защитная траншея пехоты	Демонтаж ветхого дома			
	Киношный колокольчик для носа		Борсеточник			Искусственный овраг		<p>4</p> 	
	 3								
	Блюдо из яиц и молока		Самолiquidация самурая	Завитая прядь волос					
	Змеевидный кинжал			Самка величайшей птицы					



АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ: “ИЗМЕНЕНИЯ К ЛУЧШЕМУ НЕВОЗМОЖНЫ БЕЗ ПРИНЯТИЯ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ ТЫ ЕСТЬ”

Этой осенью актриса завершила съемки в фильме *Come Away* и представила новую версию аромата *Mon Guerlain*. Сделав паузу в работе, Анджелина Джоли поделилась мыслями о жизни — личной и общественной.

Оскароносная актриса, режиссер, мать шестерых детей: исполняя каждую из этих ролей, Джоли не забывает об основной - быть настоящей женщиной. Сложно сосчитать, сколько раз она попадала в рейтинги самых красивых в мире знаменитостей, заявляя при этом в интервью, что не считает себя совершенной. В 2001 году Джоли получила официальное звание посла доброй воли ООН, и ее благотворительная работа стала поистине масштабной. В 2013-м она перенесла операцию по удалению молочных желез и

вскоре включилась в активную пропаганду ранней диагностики рака. Спустя три года Джоли столкнулась с очередным вызовом - мир потрясла новость о ее расставании с мужем, актером Брэдом Питтом. Но и этот удар Анджелина отразила с присущим ей достоинством: пережила и продолжила двигаться дальше.

2018-й оказался для актрисы гармоничным: она снималась в кино, путешествовала с детьми и даже приблизилась к мировому соглашению с Питтом (долгое время они общались лишь через адвока-

тов). О том, как она обрела новую себя, сочетая в характере нежность и силу, почему после расставания с мужем не озлобилась на мужчин и с какой целью учит детей принципам феминизма, Анджелина рассказала в интервью.

- Мама, возлюбленная, бизнес-леди - у современных женщин так много обязанностей! Вам это кажется нормальным?

- Женщины во все времена не боялись брать на себя ответственность, а сейчас готовы к еще большему высотам. Это в нашем характере. Но в бесконечной гонке нужно не забывать заботиться и о самой себе.

- Общество пытается навязать девушкам полярные точки зрения. Одни говорят: будьте красивы и сексуальны, другие - не поддавайтесь диктатуре моды, не считайтесь с мнением мужчин.

- Нет ничего более привлекательного, чем женщина, находящаяся в гармонии с собой. Без каких-либо табу, в том образе, который ей наиболее близок. Окружающие чувствуют ее уверенность в себе, ее стремление в любой ситуации оставаться настоящей.

- Что вы вкладываете в слово “женственность”?

- Это зависит от времени и места. Женственность - крайне многогранное понятие. С одной стороны - мягкость и утонченность, с другой - сила, которой обладают те, кто борется за свои права или права других людей.

- Как амбассадор Guerlain вы наверняка часто сталкиваетесь с выражением “французская женственность”. Она особенная?

- Совершенно. Для меня это классика и элегантность, помноженные на внутреннюю силу. Идеальный баланс. Французский аромат, как никакой другой, помогает женщине раскрыться, и за это я так люблю *Mon Guerlain*.

- Когда вы почувствовали, что состоялись как женщина?

- Когда впервые стала матерью. Сейчас это чувство только крепнет и становится ярче с каждым годом. Перемены к лучшему невозможны без принятия себя такой, какая ты есть, без благодарности за каждый прожитый момент. Этому нужно учиться.

- Какую из сыгранных вами героинь можете назвать ролевой моделью?

- Мариану из фильма “Ее сердце”. Этой женщиной я восхищаюсь и извлекаю из ее жизни уроки. Она преодолела так много, благодаря своей воле и своему изысканию.

- Есть мнение, что после 40 лет красота женщины начинает мер-

кнуть, а мужчины с возрастом становятся привлекательнее.

- Я бы поспорила. Мудрость, рассудительность - все это приходит с возрастом и делает женщину приятнее. Мне хочется думать, что с годами все - и мужчины, и женщины - становятся только лучше.

- Женственность и феминизм совместимы?

- Равенство не означает, что мы хотим быть одинаковыми. Или стремимся принизить кого-то и возвыситься сами. Мы просто боремся за свое право на свободу выбора - выбора той жизни, о которой мечтаем. Хотим жить не за счет мужчин, а вместе с мужчинами. Мне кажется, очень мало сейчас говорится о том, какую огромную роль мужчина играет в формировании личности женщины, как помогает ей совершенствоваться.

- То есть, вы верите в идеальное общество, где все равны?

- Конечно! Жить мечтой и следовать за ней не всегда легко. Но я не думаю, что из-за имеющихся сейчас сложностей мы прекратим мечтать. Также важно, чтобы в жизни были люди, которые верят в вас, всегда готовы поддержать и разделить ваши порывы.

- Стоит ли рассказывать детям о принципах феминизма?

- Считаю, что да - через обра-

зы сильных женщин, на которых можно равняться, через примеры из прошлого. Дети должны понимать, за какое количество прав нам до сих пор приходится бороться и как много женщин во всем мире находится в угнетенном состоянии. Среди людей, которыми больше всего восхищаются мои дети, немало женщин, переживших разного рода конфликты и справившихся с бедственным положением. Здесь важна не столько гендерная принадлежность, сколько сама по себе сила личности.

- Каким своим качествам вы хотели бы научить ваших дочерей?

- Быть собой. Но, честно говоря, этому они сами учат меня каждый день. Все мои дочери абсолютно разные, у каждой яркий характер. Мне бы хотелось, чтобы их свободолюбие и доброту унаследовали и их дети.

- А ваша страсть к защите окружающей среды детям передалась?

- В нашей семье часто обсуждается взаимосвязь состояния природы и человеческого благополучия. Люди не будут жить хорошо, если планета страдает. И внести свой вклад в ее защиту может абсолютно каждый из нас, это мои дети знают твердо.





Одиночество это состояние, о котором некому рассказать.

Ф.Г. Раневская

ИСЦЕЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

Многие люди понимают одиночество как отсутствие партнера по жизни. Но вот незадача: не все, нашедшие свою вторую половину, чувствуют себя полноценно. В чем причина?

По данным последних исследований, одинокие люди больше подвержены риску преждевременной смерти. К тому же, у них чаще возникают проблемы с сердцем и сложнее протекают многие заболевания. Чувствуете одиночество? Надо что-то менять в своей жизни!

РАЗБЕРЕМСЯ В СЕБЕ

Если вы чувствуете себя одиноким человеком, без самокопания не обойтись. Только выяснив, в чем причина подобных убеждений, можно начать с ними бороться. А основных причин может быть несколько.

1. Неудачный опыт. Возможно, вы уже были в браке, но любовная история закончилась плачевно. Вас предали, обманули, оставили... Или же люди, которых вы считали друзьями, не пришли на помощь в трудную минуту. И вот вы уже наедине с собственными проблемами. Подобные социальные разочарования откладываются глубоко в подсознании и влияют на восприятие мира. Дятлом стучит мысль: «Со мной рядом был близкий человек, но он сделал мне больно. Так, может, я лучше буду одна?»

2. Неуверенность в себе. Многие оказываются наедине с самими собой, потому что счита-

ют, что окружающим они просто не могут быть интересны. Проблемы с принятием себя внешне, скромность и замкнутость, неумение заводить новые знакомства и поддерживать старые - все это убеждает человека в том, что ему лучше будет одному.

3. «Так проще!» А ведь, действительно, быть одному - куда проще! Не надо нести ни за кого ответственность, помогать и поддерживать, разгребать чьи-то проблемы, с кем-то делиться. Куда ни посмотри, одни плюсы! Однако и вам никто не будет помогать, ничем не будет делиться... Вот она, обратная сторона.

4. Излишняя самовлюбленность.

Человеку, который очень любит себя, гораздо выгоднее быть одному. Зарабатывать и тратить только на себя, ухаживать только за собой, баловать только себя любимого. Такие люди сознательно выбирают путь одиночества.

ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ НУЖНЫ ОТВЕТЫ

Хотите избавиться от одиночества? Тогда ответьте искренне на несколько вопросов, которые помогут раскрыть всю правду.

Бойтесь ли вы одиночества?

Если да, то имейте в виду, что

любой страх парализует. Чем сильнее боитесь остаться одни, тем больше вероятность, что так и произойдет.

Что вы делаете, когда остаетесь один на один с собой?

Тяготитесь этим состоянием или тут же находите миллион способов хорошо провести время?

Интересны ли вы себе?

Если ни любви, ни искреннего интереса вы к себе не испытываете, неудивительно, что вам трудно находиться в обществе собственной персоны.

ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ

Первый и самый главный шаг, который можно и нужно сделать на пути к избавлению от одиночества, - это принять и полюбить это состояние. Да, сейчас вы одна, так сложилось. Но ничего страшного в этом нет. Даже наоборот: сколько свободного времени сразу, и вы сама себе хозяйка! Разве это не здорово?

Когда вы примите это состояние, можно переходить к следующим шагам.

Свежие нотки. Чтобы впустить в свою жизнь что-то новое, нужно для начала обновиться самому. Попробуйте начать с прически или гардероба. А может, вы и вовсе решите кардинально сменить имидж?

Дружеская рука. Наверняка у вас все же есть близкие люди рядом - друзья, родственники. Заручитесь их поддержкой, честно объясив: «Ты знаешь, я чувствую себя одиноко. Поможешь мне выйти из этого состояния?»

Прощение - великая вещь. Может, у вас остались затаенные обиды на кого-то, кто сделал вам больно в прошлом? Самое время их отпустить.

Если думать, то о других. Сместите фокус своего внимания с себя на других людей. Например, подумайте, чем можно порадовать коллегу по работе или чем можно быть полезной маме.

Говорить «да». Смотрели фильм «Всегда говори «да»»? Если нет, то это ваше домашнее задание. Поступайте, как главный герой: положительно отвечайте на любые поступающие вам предложения.

Общение с собой. Удивительно, но, чтобы избавиться от одиночества, нужно научиться проводить время наедине с собой. Попробуйте интересные практики - нахождение в тишине, медитация, молитва, творчество.

И помните, что одиночество дается нам для чего-то. Может, это время узнать что-то новое о себе?

Сны могут дать нам подсказку, предостеречь от опасности или приоткрыть завесу будущего.

Сны издавна интересовали людей и были окутаны тайной. Некоторые ученые находили ответы на важные вопросы во сне. Зигмунд Фрейд - «отец психоанализа» - предложил собственную теорию сновидений. Он считал, что сны отражают наши тайные желания и мысли, в которых мы не можем признаться самим себе. Теория сновидений - великое множество, однако исследователи сходятся в одном: символы и аллегории, которые мы видим ночью, не случайны.

УДИВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА МОЗГА

Даже если вам кажется, что во сне вы видели какую-то бессмыслицу, вы ошибаетесь. Ведь пока человек спит, клетки мозга работают: классифицируют и упорядочивают всю информацию, полученную за день. Именно поэтому в 90% снов мы видим обрывки событий, которые произвели на нас сильное впечатление днем. Подсознание может интерпретировать их по-своему, но суть останется той же. Например, днем босс отчитал вас при коллегах и вы чувствовали себя неловко. Мозг переработал эту информацию и выдал вам сон, где вы стоите голышом на сцене или расхаживаете в таком виде по улице, при этом испытываете стыд, страх, неуверенность в себе, желание спрятаться.

Когда снятся кошмары, это не означает, что вас ждет плохое событие. Не стоит толковать сны буквально. Канадский тренер в области личностного роста Джон Кехо уверен: почти все персонажи ваших ночных видений (чудовища, монстры) - по сути, это вы сами. Звучит странно, но если принять во внимание, что сны отражают внутреннее состояние человека, такое предположение не лишено смысла.

Допустим, во сне вы видите, что незнакомец похищает вашего ребенка. Вы бежите за ним, пытаетесь отнять малыша и наказать злодея. В решающий момент вы просыпаетесь, обливаясь холодным потом. Выдохните: Вселенная посылает вам знак не о том, что вашему сыну или дочери грозит опасность. Скорее всего, стоит задуматься: какая часть вашего «я» негативно сказывается на ребенке? Может быть, вы увлечены карьерой или личной жизнью и проводите с ним мало времени? Как правило, через ночные кошмары подсознание пытается указать на важный



ТАЙНА НАШИХ СНОВ

аспект нашей жизни. Кстати, то же самое касается повторяющихся снов. Подсознание как бы говорит нам: «Взгляни сюда! Это больше нельзя откладывать!»

ТОЛКУЕМ ГРАМОТНО!

Чтобы правильно расшифровать сон, прежде всего нужно постараться запомнить его. Именно поэтому, с вечера положите на тумбочку возле кровати лист бумаги и ручку. Утром не торопитесь как можно быстрее встать. Задержитесь в пограничном состоянии между сном и явью - может быть, вы увидите обрывок ночного видения. Затем нужно вспомнить события из сна до мельчайших подробностей и прокрутить их в голове несколько раз. И только после этого, убедившись в том, что ни одна деталь от вас не ускользнула, братья за лист бумаги и ручку.

Если смысл сна не открывается сразу, отложите расшифровку на

некоторое время. Возможно, вы все поймете позже. Но обязательно озаглавьте сон - это поможет вам в его трактовке. Марии - главному бухгалтеру в строительной фирме - приснилось, что ее лучшая подруга подарила ей спички. Женщине показалось, что сон очень странный, поэтому расшифровать его в тот же день у нее не получилось. Мария дала ночному видению название «пламя». И на время забыла о нем. А через неделю узнала о том, что подруга пишет сообщения ее мужу и недвусмысленно дает понять, что готова к близким отношениям. Их дружба в тот же день сгорела синим пламенем...

СЦЕНАРИЙ СНОВИДЕНИЯ

Что кроме заголовка важно при расшифровке сна? Джон Кехо в книге «Подсознание может все!» советует разделить ночное видение на три части - вступление, сюжет и заключение. Во вступлении обратите внимание на то, какая обстановка вокруг вас и какую проблему вам предстоит решить. Сюжет передает действия и ключевые события в вашем сновидении. И, наконец, заключение дает ответы на вопросы: получилось ли решить проблему; чем закончился сон; что может означать именно эта концовка. Воспользовавшись данным планом, вы не упустите ни одного символа из вашего сна и со временем научитесь правильно расшифровывать ночные видения.

Исследователи сновидений уверены: толкование позволяет нам лучше понять себя, собственное подсознание. И если человек знает все грани своего «я», он приходит к внутренней гармонии.



Для настроения

Она никак не могла заснуть. По привычке, начала считать овец. А потом познакомилась с пастухом! И тут такое началось...



ШНУР И МАТИЛЬДА Окончен бурный роман...

Новость о разводе Сергея Шнурова с женой Матильдой стала для всех полной неожиданностью. Ничто не предвещало беды: влюбленные вместе появлялись на публике, выкладывали совместные фотографии. Что же стало причиной расставания?

Поначалу никто не верил, что третий брак музыканта продлится долго. Разве известный дебошир Шнур может быть примерным мужем? Но за несколько лет публика настолько привыкла к союзу Сергея и Матильды, что даже стала считать его одним из самых крепких в шоу-бизнесе.

ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗД

Это сегодня Матильда Шнурова - гламурная красавица, бизнес-леди и светская львица. А когда-то она была провинциальной девчонкой, приехавшей покорять Москву из Воронежа. Миллионы таких девочек приезжают в столицу, но далеко не каждой удается осуществить свою мечту. И дело тут не только в удаче. Елена Мозговая (это настоящее имя Матильды) всегда обладала пробивной энергией и незаурядным умом.

Лена родилась в селе под Воронежем, и ее детство нельзя было назвать благополучным. Отец ушел из семьи, когда девочке было всего два года. Мама вскоре вышла замуж, но и этот брак оказался недо-

лгим. Зато у Лены появился брат Игорь. Дети росли сами по себе: матери нужно было зарабатывать деньги, на воспитание не оставалось ни сил, ни времени. В школе Лена оценками не блистала, но была заводилой и при случае умела постоять за себя.

С самых юных лет у нее была мечта - выбраться из провинции, переехать в Москву и стать артисткой. Она обожала балет, страстно хотела им заниматься, но в их селе был лишь хореографический кружок. Едва окончив школу, девушка собрала чемоданчик и купила билет на поезд Воронеж-Москва.

Елена пыталась поступить во ВГИК, но театральные педагоги не обнаружили у нее актерских талантов. Зато Иван Шаповалов, продюсер гремевшей тогда группы «Тату», оценил креативность и работоспособность Елены и взял ее на работу в свою команду. Конечно, девушка пришла к нему не с улицы: ее привел известный в шоу-бизнесе человек - Иван Демьян, солист группы «75». Он знал Лену еще с Воронежа и помог устроиться в Москве. Он же придумал ей звуч-

ный псевдоним - Матильда. Отныне девушка звала себя только так, она даже официально поменяла имя в паспорте!

Ее всегда привлекали успешные мужчины. Отношения с Иваном продлились недолго, но они расстались по-хорошему и дружат до сих пор. Работая в студии Шаповалова, Матильда познакомилась со многими звездами, и очень хотела стать среди них своей.

Позже в ее жизни появился Дмитрий Михеев - фотограф, снимавший для «Плейбоя» и других глянцевого изданий. Мужчина оценил необычную внешность Матильды и ее уникальный стиль. Он любил ее фотографировать, отмечая, что она умела позировать не хуже профессиональных моделей. Девушка сопровождала его на всех звездных тусовках и даже начала работать светским репортером. А потом произошла встреча с лидером группы «Ленинград»...

ТРИ ЖЕНЫ

Сколько женщин было в жизни скандально известного музыканта, знает только он сам, если, конечно, помнит их. Но официально Шнур был женат трижды.

Со своей первой супругой Марией Исмагиловой он познакомился во время учебы в Духовной академии. У них родилась дочь Серафима, и Сергею, склонному к не совсем здоровым увлечениям, пришлось все бросить и зарабатывать деньги для семьи. «Серафима меня спасла, - признался он позже. - Я тогда оторвался от друзей, которые перешли на тяжелые наркотики. Многих из них уже нет в живых...»

Во второй раз он женился на Светлане Костициной. Она работала концертным директором, и как-то незаметно их отношения перешли в другую плоскость. На свет появился сын Аполлон, а Сергей вскоре хлопнул дверью. Ушел с одним чемоданом, оставив жене и сыну квартиру, машину и все имущество.

Вскоре в прессе поднялся шум по поводу нового романа Сергея - его избранницей стала 15-летняя актриса Оксана Акиншина. Как только не называли музыканта, связавшегося со школьницей! Но мнение общественности его мало волновало. Бурные отношения с Оксаной, сопровождавшиеся скандалами, ссорами и битьем посуды, продлились почти пять лет.

После этого Сергей долго не стремился выйти из статуса одионочки. До тех пор, пока не встретил ее, Матильду.

ЧУДНОЕ ВИДЕНИЕ

В тот день он мучился похмельем, все вокруг было как в тумане. И

вот среди этого тумана появилось чудное видение - девушка, удивительно похожая на героиню картины Врубеля «Царевна-лебедь». Сергей с детства был равнодушен к этому произведению, поэтому видение его сильно впечатлило.

- Ты кто? - спросил он, не до конца уверенный в реальности происходящего.

- Матильда, - ответила девушка.

- Очуметь! - только и смог сказать музыкант.

На самом деле он использовал более грубое слово, но оно было уместно. Передать иначе свое удивление он не мог!

Шнур попросил Матильду куда-то не уходить, и она ждала окончания концерта. Тем же вечером они гуляли по заснеженным московским улицам, и, когда проходили мимо гостиницы, Сергей предложил зайти и снять номер. На вопрос Матильды: «Зачем?» - ответил прямо. К его удивлению, девушка согласилась.

На следующий день Сергей улетел в Санкт-Петербург и неделю не звонил. Матильда тоже хранила молчание. Она уже и не надеялась, что лидер известной группы помнит о ее существовании... Наконец, рано утром раздался долгожданный звонок: «Я в аэропорту. Забери меня». С этого момента началась их долгая совместная жизнь.

Не все было гладко, но Матильда и не ожидала, что такой человек, как Шнур, будет галантным и романтичным ухажером. В первое время он нередко исчезал, уходил в загулы, и она неделями не знала, где он и с кем. Матильда не пыталась давить на совесть или обвинять любимого. Это было бесполезно.

В момент их знакомства девушка училась в Технологическом университете и благополучно его окончила. Потом взялась за осуществление своей давней мечты - открыла балетную школу для взрослых. Сергей поддерживал ее материально, но сам в ее затеях не участвовал. Это касалось и школы, и ресторана «КоКоКо», вмиг ставшего культовым местом, где до сих пор нужно заказывать столик за две недели. У Матильды оказались и прекрасное бизнес-чутье, и деловая хватка!

ПЕРЕВОСПИТАНИЮ НЕ ПОДДАЕТСЯ

Говорят, Матильда перевоспитала Шнура. Музыкант действительно сильно изменился за последние годы. Хотя он и пытается поддерживать имидж пьяницы и дебошира, друзья и поклонники знают: Сергей пьет гораздо меньше, да и хулиганских выходок поубавилось. Его стиль изменился до неузнавае-

мости. Если раньше он мог выйти на сцену в растянутых трениках и майке-алкоголичке, то теперь носит жилетки, дорогие туфли и кашемировые пальто.

Повлияла она и на его творчество. Музыкант не скрывает, что идеи для песен от лица женщины ему подсказывает Матильда. Откуда еще он мог бы узнать о притягательной силе лабутенов, о модных сумках, очках и о том, что женщины говорят о мужчинах в раздевалке спортклуба?

Их жизнь казалась налаженной, и вдруг, неожиданно для всех, грянула новость - пара разводится. Шнуров сообщил о решении расстаться в своем «Инстаграм», спокойно и буднично, без эмоций и объяснений.

По самой распространенной версии, решение о разводе принял Сергей после того, как застал жену с другим. Но измена произошла не на пустом месте: со стороны Матильды это была месть и жест отчаяния. Некоторые источники утверждают, что она специально сделала так, чтобы благоверный своими глазами увидел измену.

С недавних пор музыкант решил вернуться к прежним привычкам, снова стал исчезать на несколько дней, в его жизни появились другие женщины. Матильда же не желала все это терпеть. Разговоры и просьбы не действовали, и тогда она решила отплатить ему той же монетой.

После взаимных измен, обвинений и скандалов они все же смогли сесть и поговорить. И поняли, что пора расставаться.

ШНУР В ОТРЫВЕ

Сергей Шнуров - человек состоятельный. По утверждению экспертов, за время жизни с Матильдой он приобрел 5 элитных квартир, 4 автомобиля премиум-класса, а его банковский счет пополнился на 10 миллионов долларов. Публика гадала: как произойдет раздел имущества, будет ли суд или супруги смогут договориться?

Музыкант всегда был щедрым со своими женщинами, не скупился на подарки и, уходя, оставлял все. С Матильдой тоже жадничать не стал, вручив ей все, на что она претендовала, без всякого суда.

Сергей, между тем, на протяжении последних трех месяцев публикует в социальных сетях грустные стихи о расставании, женском непостоянстве и собственной неспособности «завязать шнур узлом». Можно подумать, что он жалеет о разводе и мечтает вернуть Матильду. Однако его поведение идет вразрез со стихами. Шнура неоднократно заставляли в компа-



После расставания с женой Сергей вернулся к прежней холостяцкой жизни. Женщин меняет как перчатки!



Матильда хранит молчание, но фото в социальных сетях наводят на мысль, что она тоже не одинока

нии других женщин. Известно, что он провел отпуск в компании Ники Белоцерковской, давней подруги Матильды. А чуть позже появилась его фотография с Оксаной Акиньиной, которая совсем недавно, буквально в августе, развелась с мужем.

Пока все гадали, кто же настоящая пассия Шнура, Ника или Оксана, питерская модель Ксения Костровская поделилась снимками, где она целуется с Сергеем. Фотографий было несколько, и сделаны они в разное время года. Из чего можно сделать вывод, что их роману не один день. Но и это еще не конец! Недавно Сергей Шнуров появился на публике с 27-летней Ольгой Абрамовой и выглядел не на шутку влюбленным...

А что же Матильда? Девушка пока хранит молчание. Фото, выложенные в Сеть, демонстрируют, что после развода она расцвела и похорошела. Поклонники пишут ей слова поддержки и желают встретить достойного мужчину. Хотя некоторые еще надеются, что они с Сергеем снова будут вместе.

РОССИЯ ВЕРНУЛА ГРУЗИИ КОПИИ СЕМИ ГРУЗИНСКИХ КИНОЛЕНТ

Государственный фонд кинофильмов России вернул Грузии копии еще семи кинокартин - осуществить это удалось при поддержке Минкультуры Грузии и Национального центра кинематографии страны.

В рамках четвертого этапа передачи фильмов на родину вернулись ленты: «Арсен Джорджиашвили» (1921) и «Сурамская крепость» (1923) Иване Перестиани, «Отцеубийцы» (1923) Амбарцума Бек-Назарова, «Хабарда!» (1931) Михаила Чиаурели, «Потерянный рай» (1937) Давида Рондели, «Происшествие» (1980) Гелы Канделаки и «Мрачная долина» (1934) Нуцы Гогобедзе.

С рабочим визитом в Москве побывали глава Департамента искусства министерства образования, науки, культуры и спорта Грузии Нана Долидзе, директор киноцентра Зураб Мага-



лашвили и юрист этого же центра Тинатин Чавлеишвили.

«В рамках визита грузинская делегация на месте ознакомилась с условиями хранения в хранилищах Госфильмофонда, а также с процессом реставрации и печати. Было проверено состояние как оригиналов, так и первоначальных копий и рабочих позитивов. Вместе с группой реставраторов Госфильмофонда были оценены проведенные работы», - говорится в сооб-

щении Грузинского киноцентра.

Всего Госфильмофонд передаст Грузии 700 кинолент. Пока Грузии переданы 34 картины. Соответствующая договоренность была достигнута в сентябре 2014 года. Что касается хранения кинолент, то на первом этапе они будут в Национальном архиве Министерства юстиции Грузии, после чего их планируют перенести в хранилище для кинолент, которое будет построено специально для этого.

Госфильмофонд владеет крупнейшей и одной из лучших кинематографических коллекций в мире. На сегодняшний день она насчитывает более 70 тысяч наименований кинолент или 967 тысяч роликов фильмового материала — от немых картин братьев Люмьер, снятых во Франции в 1895 году, до современных российских и зарубежных произведений кинематографа.

ТОМ ХАРДИ СТАЛ РЫЦАРЕМ-КОМАНДОРОМ

Английский актер Том Харди получил орден Британской империи. Церемония награждения прошла в Букингемском дворце в пятницу, 16 ноября. Харди принял награду из рук принца Чарльза, отметившего его актерский талант и вклад в культуру страны. Также актер был удостоен звания рыцаря-командора.

Актер отказался общаться с журналистами после церемонии.

41-летний Том Харди начал актерскую карьеру в 2001 году с сериала «Братья по оружию». Актер снялся в



таких фильмах, как «Начало», «Темный рыцарь: Возрождение легенды», «Безумный Макс: Дорога ярости» и «Веном». В 2011 году он получил премию BAFTA в номинации «Восходящая звезда». В 2016 году номинировался на «Оскар» за лучшую роль второго плана в фильме «Выживший».

Харди является послом доброй воли благотворительного фонда принца Чарльза. Также актер крепко дружит с принцем Гарри и посетил его свадьбу с Меган Маркл.

УМЕР СОЗДАТЕЛЬ КОМИКСОВ MARVEL СТЭН ЛИ

Американский писатель, актер, продюсер, сценарист, редактор, бывший президент Marvel Comics, создатель самых известных персонажей комиксов Стэн Ли скончался в возрасте 95 лет, сообщает TMZ со ссылкой на дочь Стэна Ли.

По информации издания, он скончался в медицинском центре Лос-Анджелеса. Ли в течение нескольких лет страдал серьезными заболеваниями, в том числе пневмонией и проблемами со зрением.

Стэн Ли родился в Нью-Йорке 28



декабря 1922 года. В сотрудничестве с такими художниками как Джек Кирби и Стив Дитко, Стэн Ли создал самых известных персонажей комиксов – Железного человека, Человека-паука, Халка, Фантастической четверки, Людей Икс, Тора, Сорвиголову, Доктора Стрэнджа и других. Почти во всех фильмах по комиксам Ли на протяжении 30 лет играл cameo. Его последними работами стали четвертые «Мстители», «Капитан Марвел», «Новые мутанты», «Человек-паук: Вдали от дома», которые выйдут на экраны в 2019 году.

«ИГРА ПРЕСТОЛОВ» ВЕРНЁТСЯ К ЗРИТЕЛЯМ В АПРЕЛЕ 2019 ГОДА

Официально премьера восьмого заключительного сезона «Игры престолов» состоится в апреле 2019 года.

Восьмой сезон культовой фэнтези-саги будет состоять из шести эпизодов. Бюджет каждого составил 15 миллионов долларов. Кульминационная битва с Армией мертвых обещает стать одной из самых грандиозных сцен в истории телевидения. Её натурные съемки продолжались 55 ночей, а пос-

ле производство перешло в студийные павильоны, где длилось ещё несколько недель. Постановкой батальных сцен занимался режиссёр «Битвы бастардов» Мигель Сапочник.

Впервые о возможном премьерном месяце стало известно в январе текущего года, благодаря исполнительнице роли Арьи Старк Мейзи Уильямс.

«Мы заканчиваем съемки в декабре, а первые эпизоды увидят свет на

NBO уже в апреле 2019-года. Да, на постпродакшн этих масштабных серий уйдёт четыре месяца, и в окончательной версии монтажа нужно уместить очень многие вещи. Никто не хочет спешить с созданием восьмого сезона. Наша обязанность перед зрителями и фанатами выложиться по полной и сделать грандиозный финал», - рассказала актриса в интервью изданию Metro.

Ваш любимый сканворд

										Пахотн. орудие, Ср. Азия	Ловкач
Самоотверженность		"Майская ночь", перс.	"Мартышка и..."					Лоскут ткани			
Жирафа		Залив, Красное море	Напев (разг.)					Выделанная шкура		На нем горит шапка	
Глаз				ФИАТ, модель	Российский актер				Чернозем	Буква кириллицы	
Алкоголь	Дет. питание			Житель Йошкар-Олы		Дет. гол. убор					"Кармен", перс.
	Тропич. постройка							Собака	Часть оперы	Академия наук	
				Итал. поэт		Места в театре		Одежда в Индии			
	Музей, Мадрид	Крещение		Мочь				Мьянма в прошлом	Лангуст		
				"Малах. шкапулка"		Корка на стали					
	Пряность		Бутусов	Пистолет					Жена Арбекина	Рос. футб. клуб	
1/8 галлона						Передний зал					
Олень, Индия	...Пинкертон			Одна щука спрашивает другую: — Ты каких бычков любишь: в масле или в томате? — В масле. — Тогда плывем к автобазе.				"Тоска", Чехов, перс.			
				Муза любовн. поэзии				Сорт яблоки	Греч. нимфа	Характер	
	Эстр. певица		Часть колеса					Шашки			
	...ворот										
	Смотри в...!	Япон. писательница			Сотка	Костяная нога		Цепь холмов			
						Др.-греч. историк					
Страна в Европе								Векс. поручительство			



Говорят, на чужом несчастье своего счастья не построишь. Но когда женщина влюблена, ей чужды страхи и домыслы. Она готова красть счастье из чужого кармана, не думая о том, что однажды придется за это заплатить.

После пяти лет брака Лариса вдруг поняла, что заскучала. Умом она понимала, что ей грех жаловаться: размеренная жизнь в достатке с хорошим мужем - мечта любой женщины. Но душа просила праздника и обжигающей страсти, которая была у них с Димой до свадьбы и продолжалась первый год совместной жизни. Сейчас же она постепенно затухла и превратилась в спокойно тлеющие угольки комфортных отношений.

- С жиру бесишься, - говорила подруга Юля с неодобрением. - На твоего Димку молиться нужно, золотой мужик!

Женщина соглашалась, но в глубине души мечтала совсем о другом...

ЖИЗНЬ КАК ПРАЗДНИК!

Лариса работала в крупной торговой компании, руководство которой не скупилось на проведение корпоративных мероприятий. Для

очередного праздника директор заказал теплоход, тамаду и даже фейерверк. Сотрудники обсуждали предстоящий корпоратив с энтузиазмом, женщины заранее обдумывали наряды, а мужчины гадали, стоит ли брать с собой дополнительное спиртное - вдруг не хватит? Лариса потратила изрядную сумму на новое платье, изящные туфли и поход в салон красоты.

- Ты у меня красавица, - похвалил муж, провожая ее на праздник. - Если бы я не был в тебе так уверен, то сегодня точно не отпустил бы одну.

Да уж, Дима никогда не ревновал, казалось, он вообще не способен на сильные эмоции. Ларисе стало даже немного обидно: неужели ее невозможно приревновать? Она придирчиво осмотрела себя в зеркале и довольно улыбнулась. Роскошные белокурые волосы, голубые глаза в обрамлении темных ресниц и стройная фигурка, которой завидовали женщины-коллеги.

Она частенько ловила на себе восхищенные взгляды мужчин, но всегда вела себя неприступно, как и подобает замужней даме. Но сегодня у нее было игривое, приподнятое настроение. Женщина чувствовала, что готова немножко пофлиртовать.

Вечер был теплый, приятный ветерок освежал разгоряченные шампанским щеки. Лариса устала от музыки и танцев на верхней палубе теплохода и ушла подальше от толпы, на корму. Было уже довольно темно, поэтому она не сразу заметила мужчину, облокотившегося на перила и с интересом поглядывающего в ее сторону.

- Привет, - сказал он и протянул пачку сигарет.

- Я не курю, спасибо, - ответила Лариса и отвернулась.

- Правильно делаете, - отозвался незнакомец. - Такую красоту нужно беречь. Меня зовут Антон. А вас?

Слово за слово, они разговорились. Оказалось, Антон предприниматель, его бизнес - пиротехника. Он объяснил, что иногда сам выезжает на заказы, потому что любит атмосферу праздников.

Через полчаса Антон извинился, ему пора было работать - запускать фейерверки. Лариса снова поднялась на верхнюю палубу и присоединилась к коллегам. Вскоре раздались оглушительные залпы, и небо раскрасилось невиданными цветами. Зрелище завораживало, Лариса почувствовала в груди нарастающее чувство восторга. Какая прекрасная работа у ее нового знакомого - дарить людям праздник и самому жить среди постоянного праздника!

ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС

После корпоратива Антон подошел и предложил Ларисе подвезти ее до дома. Сотрудников развозил служебный автомобиль, но Лариса приняла предложение нового знакомого. Ей хотелось продлить с ним общение.

- Ты потрясающе красивая, - сказал Антон в машине, притянул ее к себе и страстно поцеловал.

Наверное, было выпито слишком много шампанского, иначе как объяснить, что она не оттолкнула случайного мужчину? Запретный поцелуй был сладким и кружил голову не хуже алкоголя. Чувство вины перемешивалось с чувством восторга от собственной смелости. Лариса давно не испытывала столько эмоций одновременно.

С того дня для нее началась двойная жизнь. Одна привычная, а другая тайная, наполненная предвкушением свиданий и трепетным волнением. Лариса понимала, что влюбилась, и эта страсть не приведет ни к чему хорошему, но оста-

новиться не могла. Антон тоже казался влюбленным. Каждую встречу он умел превратить в маленький праздник, знал, как удивить и порадовать любимую женщину..

Было только одно но - Антон оказался женат. Лариса узнала об этом на одном из свиданий и не могла сдержать эмоций - тут же расплакалась. Как же так? Она уже мечтала, как разведется с мужем, и они с Антоном будут жить вместе. Хотя... может, и он не прочь променять старую жизнь на новые отношения?

- Может хватит врать нашим семьям? Давай разведемся и будем вместе, - произнесла она восторженно и взглянула на любимого.

Антон замялся, потом перевел разговор в шутку и сказал обычную для мужчин фразу:

- Нам ведь и так хорошо.

Лариса не была душой и понимала, что для мужчины решиться на развод сложно. Она читала много психологических статей в журналах и знала, что представители сильного пола похожи на котов, которые привыкают к комфортному дивану и миске, а потому, очень неохотно меняют свою жизнь. Но она верила, что их любовь не похожа на банальную интрижку, их чувства сильные и настоящие. Нужно только объяснить Антону, что развод пойдет им всем на благо.

ВСЕ-ТАКИ РАЗВОД

- Ты серьезно? - воскликнула Юля, когда Лариса рассказала ей о своем решении развестись с мужем.

Подруга покрутила пальцем у виска и уставилась на Ларису как на ненормальную.

- Ладно, допустим, у вас любовь и все такое. Я даже готова поверить, что ваши чувства взаимные и настоящие, - продолжила она после паузы. - Но развод... Хотя бы дождись, когда он станет свободным, не делай первый шаг, это же риск!

- Вот поэтому, вокруг так много несчастливых людей, - ответила Лариса. - Все бояться рискнуть и выйти из зоны комфорта. Нет, я все продумала. Разведусь с Димой, после этого Антон станет гораздо решительнее.

- А если нет? Если он не уйдет от жены? Может, он ее любит, а с тобой просто время проводит?

- Шутишь? - рассмеялась Лариса. - Он с ней даже не спит, сам расказывал.

- И ты веришь?

Юля снова покрутила пальцем у виска.

Дима спокойно принял известие о разводе. Он давно чувствовал, что в их семье происходит нечто неладное, но исправлять ситуацию не мог. Жена приходила домой поздно, ее глаза странно сияли, к тому же, она давно отказывала ему в близости. Он согласился развестись без скандала. Супруги быстро продали свою

просторную квартиру и разъехались в две маленькие. Лариса, чувствуя себя виноватой, выбрала студию в новостройке на окраине, оставив мужу вариант в центре.

В первые дни после развода и переезда она чувствовала эйфорию от полученной свободы, которая довольно скоро сменилась чувством одиночества, тоской и разочарованием. Антон все так же не спешил с разводом. Сначала он говорил, что нужно немного подождать:

- У жены скоро день рождения, она гостей позвала, родня издалека приедет. Не могу же я бросить ее накануне такого события?

Событие прошло, но Антон снова тянул с решением.

- Жена приболела. Как-никак, близкий мне человек. Не могу же я оставить ее в таком состоянии!

Время шло. Лариса задыхалась в тесной квартирке на окраине, не имея возможности даже прогуляться вечером по благоустроенному центру города.

- Я ради тебя с мужем развелась! - не выдержала она однажды и устроила любовнику скандал.

- А я тебя об этом не просил, - ответил он невозмутимо. - Не нравится, давай расстанемся.

Лариса задохнулась, словно получила удар в живот. Значит, вот как обошелся с ней любимый? Ничего, у нее в запасе оставался еще один козырь.

КОЗЫРЬ В РУКАВЕ

Адрес Антона она узнала давно, а фотографию его жены подсмотрела как-то у него в смартфоне. Лариса заняла позицию около дома и принялась ждать, внимательно вглядываясь в лица проходящих мимо женщин. Долго стоять не пришлось, вскоре она увидела жену Антона. Это была довольно милосердная шатенка, но, конечно, не такая красивая, как Лариса.

- Подождите минутку, нам надо поговорить.

Женщина удивленно вскинула брови, потом присмотрелась и усмехнулась.

- Кажется, я знаю вас и догадываюсь, что вы хотите мне сказать.

Лариса почувствовала себя обескураженной. Она и предположить не могла, что жене Антона известно о существовании у него любовницы. И о чем теперь говорить? Преимущество в разговоре явно перешло на сторону законной супруги.

- Вижу, вы удивлены. А ведь умная женщина всегда знает, когда ее муж ходит на сторону. В этой ситуации нужно только потерпеть и подождать без скандалов. Тогда любовница исчезнет, а мужчина останется в семье.

- Я не исчезну, мы с Антоном любим друг друга...

- Послушайте, мы с мужем недавно выплатили ипотеку, сбывлась наша мечта о собственной квартире. А теперь мы ждем ребенка, - жена Антона улыбнулась и нежно коснулась своего живота. - Неужели вы всерьез думаете, что он оставит нас ради временного увлечения?

Женщина гордо вскинула голову, развернулась и ушла. А Лариса осталась стоять на месте, словно оглушенная. Они ждут ребенка... Значит, все было враньем. Антон спал со своей женой и строил с ней планы на будущее в то время, когда она рушила свою жизнь ради него. Было нестерпимо больно от собственной наивности и глупости. Она чувствовала себя преданной, униженной, оскорбленной. Ее любовь, которая казалась вечным фейерверком, сгорела, как спичка, оставив горечь разочарования. Как теперь жить?

Лариса подумала, что уже почти полгода не видела бывшего мужа. Она вдруг поняла, что ужасно соскучилась, ведь у них было так много хорошего в прошлом. Почему бы не встретиться с Димой за чашкой кофе, поболтать, как в былые времена? Он всегда был к ней очень добр, может, и сейчас не откажется выслушать, посочувствовать? Лариса взглянула на часы и затропилась - в это время Дима заканчивает работу, можно встретить его у офиса, словно невзначай. У нее даже настроение приподнялось, когда представила теплый взгляд бывшего мужа и его мягкую улыбку.

К офису Лариса успела подъехать как раз в тот момент, когда Дима вышел из дверей и стал спускаться по ступенькам. Она была уже близко и отчетливо видела его лицо, которое вдруг озарилось улыбкой. Неужели он ее заметил и обрадовался встрече? Но Дима смотрел в другую сторону. Проследив за его взглядом, Лариса увидела свою лучшую подругу, которая быстро подошла к ее бывшему мужу и обняла его за шею.

- Юля! - Лариса не сумела сдержать крик, полный обиды и возмущения. - Предатели!

Что происходит? Ее муж и ее подруга вместе?! Этого не может быть!

Парочка обернулась на крик. Юля расцепила объятия и приняла вызывающую позу.

- А ты чего хотела? Думала, погуляешь полгода и вернешься как ни в чем не бывало? Нет уж, дорогуша: дважды в одну и ту же реку не войдешь. И не мешай нашему счастью!

После этих слов Юля подхватила Диму под руку. Они ушли. А Лариса осталась стоять на тротуаре, как брошенная, никому не нужная вещь. Хотелось заплакать, но слез не было, словно все перегорело и умерло в душе. Кто же виноват, что так случилось? Сама виновата...



Идеальный возраст для прокалывания ушей - после трех лет.

СЕРЕЖКИ ДЛЯ КРОШКИ

Некоторые мамы стремятся проколоть уши дочери как можно раньше. Что ими движет и стоит ли спешить с процедурой?

Аргументы мам, приводящих маленьких девочек в салоны красоты, таковы: кроха слишком мала и не запомнит негативных эмоций, риск инфицирования ниже, а самое главное - теперь уж точно никто не назовет ее мальчиком. Но у некоторых специалистов иное мнение.

ВОЗРАСТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Педиатры отмечают, что прокалывание ушных мочек детям до трех лет противопоказано и связано с большими рисками. Во-первых, ребенку могут мешать сережки, он будет стараться их снять, чесать уши, а если застежка расстегнется и девочка снимет сережку, есть вероятность, что она попадет в рот, нос или ушную раковину малышки. Такие случаи нередки.

Во-вторых, детям до трех лет противопоказаны многие лекарства, и лечение загноившихся ранок на месте прокола или вдруг возникшей аллергической реакции будет затруднено.

В-третьих, прокалывание ушей не должно совпадать с прорезыванием зубов, иначе вы обречете малышку на двойные мучения. К тому же, всегда есть риск повредить в маленькой мочке ушей нервные окончания. Психологи утверждают, что такое ответственное мероприятие не должно проводиться без согласия девочки, а значит, прокалывать уши раньше 3-4 лет и без согласования с ребенком нельзя.

Оптимальный возраст для прокалывания ушей - с пяти до один-

надцати лет. В этот период снижены риски инфицирования и образования рубцов. Идеальное время для данной манипуляции - начало осени. За окном нет пыли и высокой температуры, которые затягивают период заживления проколов. При этом, время теплых свитеров и вязаных шапок еще не наступило, поэтому сережки не будут за них цепляться.

Процедура прокалывания ушей имеет ряд противопоказаний, среди которых аллергии и дерматиты в области ушных раковин, сахарный диабет, нарушения свертываемости крови, сниженный иммунитет, ОРВИ.

ВЫБИРАЕМ САЛОН

Многие мамы принимают решение проколоть дочке уши спонтанно и тут же заходят в местную парикмахерскую, предлагающую данную услугу. Такие поступки чреваты последствиями. Перед процедурой лучше проконсультироваться с педиатром и сдать анализ крови на предмет инфекций.

Салон красоты надо выбирать по рекомендации: отзывы можно посмотреть в Интернете или навести справки у знакомых. Опыт мастера влияет на качество. Стерильность проведения процедуры - главное требование. Лучший вариант - использование одноразового пистолета-степлера, однако это обойдется вам в два раза дороже. Если бюджет ограничен, прокол сделают с помощью многократного пистолета.

После нанесения маркером раз-

метки для будущих проколов проверьте сами, насколько она симметрична. Пистолетом мастер вставляет в уши сережки-гвоздики из медицинской стали, которые вы выбираете сами. Лучше предпочесть украшения с круглой гладкой головкой без узоров-зазубрин, допускается гладкий камушек. Стандартное время ношения «гвоздиков» - один месяц. После этого периода допускается их замена на постоянные сережки. Лучше выбирать специальные детские модели - они меньше и легче. Выбор на сегодняшний день огромен - от стандартных шариков и сердечек до мишек, кошек и т.п. Бриллианты и другие драгоценные камни в детских сережках - моветон. Объясните дочке: она сможет носить подобные украшения, когда вырастет.

КАК УХАЖИВАТЬ?

После прокалывания ушей раз в сутки необходимо обрабатывать ранку раствором-антисептиком, например, перекисью водорода. Предварительно вымойте руки, обработайте их раствором и нанесите каплю антисептика на сережку так, чтобы она попала в дырочку. Аккуратно несколько раз поверните сережку в ушке, чтобы прокол не зарастал. В случае, если образуется гной, необходимо обратиться к врачу, который выпишет антибактериальную мазь.

В возрасте 5-7 лет ваша дочка, возможно, уже сама захочет сменить сережки на более яркие, интересные, соответствующие ее вкусу. В магазинах есть большой выбор недорогой бижутерии, однако начинать носить ее девочкам лучше не раньше 8-10 лет, причем, во внеурочное время. Дошкольниц можно отвлечь другими украшениями - яркими пластиковыми браслетами, бусами, колечками. Вкус прививается с детства, поэтому следите, чтобы девочка не злоупотребляла броскими украшениями.

Аксессуары из золота на подростках смотрятся вульгарно. Если у вас или у ваших родственников возникнет желание сделать ребенку памятный подарок-украшение, лучше предпочесть более нейтральное серебро.



Если снятся умершие

Мне в последнее время стали часто сниться умершие родственники. Слышала, что они таким образом зовут к себе. А я пока не хочу умирать... Может, помянуть их надо?

Евгения.

Православная церковь не приветствует веры в сновидения. Не надо бояться и приходящих во сне умерших родственников. Ничего плохого они не желают, а наоборот, молятся за нас.

Любой сон, в котором присутствует умерший близкий человек, это всегда его просьба о молитве и ничего более. Обязательно сходите в церковь, помолитесь за ближнего, поставьте свечу, закажите сорокоуст. Не забывайте покойного и в своих ежедневных молитвах. Чаще вспоминайте о нем, сходите на могилу, приберитесь там, зажгите свечку. Старайтесь и сами жить праведной церковной жизнью: не забывайте про таинства Исповеди и Причастия. Никаких страхов при



этом быть не должно. Скорее всего, вскоре родственник покинет ваши сны, потому что успокоится после молитв.

Некоторые действительно полагают, что снящиеся умершие люди ходят забрать их в мир иной. Однако только Господь Бог может решать, когда нам встретиться с ним. Так что, с подобными предрассудками лучше бороться, а не верить в них.



Кому молиться, чтобы найти хорошую работу?

Несколько месяцев назад муж потерял работу, а новую никак не может найти. Кому молиться о том, чтобы работодатели не обходили его вниманием? Зарплату тоже бы хотелось достойную...

Инна Антонова.

Молиться о корыстном не принято, так что просить о высоком заработке не стоит. Всегда нужно подумать: чего вам действительно не хватает? Кому-то нужны деньги для благополучия семьи, кому-то на учебу детей, другим на лечение и так далее. Вот о чем действительно стоит молиться и о чем просить помощи. Деньги, как таковые, обогащение никогда не смогут стать истинно христианским стремлением.

Что касается работы - молитву можно творить самому Господу Богу, Спиридону Тримифунтскому, Николаю Угоднику. Они первыми слышат просьбы подобного рода. Прося о новом месте службы, следует обратить внимание на то, чтобы оно было достойным, а заработок - честным. Также не стоит забывать, что молитва сама по себе не избавляет от действий, которые

нужно прокладывать на пути к своей цели. Если просто попросить, надеясь на манну небесную, ничего не произойдет. Необходимо быть трудолюбивым, целеустремленным, ищущим человеком. Тогда и работа обязательно найдется, а Господь Бог и его помощники обязательно помогут в том, чтобы она оказалась стоящей.

Многие заказывают специальные молебны в церкви, прося о чем-то. Считается, чтобы молитва обрела особую силу, молебны следует заказать сразу в трех церквях. А если это будут монастыри, и того лучше!

Когда хорошее место будет найдено, важно поблагодарить Господа Бога нашего за помощь и участие, сходить в храм, поставить свечи. К сожалению, часто многие просто забывают об этом.

Почему в храме нужно стоять?

Знаю, что во многих католических, лютеранских церквях принято сидеть. А у нас, наоборот, стоять. Но это же неудобно!

Ирина Крошенко.

Когда человек приходит на службу, он имеет соответствующий настрой. Это и особое духовное состояние - сосредоточенности, благолепия, готовности служить. И физическое тоже, которое отражает духовное. Христианин приходит в храм не отдохнуть, а в каком-то смысле поработать, ведь молитва, служба - это труд. Потому и нахож-

дение молящегося на ногах всегда более подходящее.

Некоторым людям, особенно тем, кто служит Богу не так давно, бывает трудно отстоять всю службу. Они очень хотят этого, но под конец только и думают, что о своей усталости. Это тоже неправильно, ведь во время молитвы все мысли должны быть о Господе Боге. В этом

случае всегда лучше присесть, отдохнуть, чтобы потом встать и с новыми силами начать молиться.

Конечно, из всякого правила есть исключения. Например, в православной церкви разрешается сидеть детям, болящим, старикам, беременным женщинам. Это не порицается, ведь по состоянию здоровья можно молиться и сидя. В этом случае важно просто прийти в храм, к Богу, даже если отстоять всю службу не получится.



О ЧЕМ РАССКАЖУТ ФОТО В СОЦСЕТЯХ?

Профили в социальных сетях уже давно стали визитной карточкой современного человека. На какие детали здесь нужно обратить внимание?

Когда мы встречаем нового человека и рассчитываем на продолжение знакомства, то тут же находим его страничку в Интернете и внимательно ее изучаем. В серьезных компаниях и рекрутинговых агентствах специалисты по HR оценивают не только резюме, но и аккаунты в социальных сетях. Поэтому так важно научиться правильно себя презентовать и убрать все лишнее. Начать стоит с фотографий.

СЕКСУАЛЬНЫЕ

Конечно, хочется показать себя во всей красе. Посмотрите, вот тут я в купальнике на пляже, здесь в коротком (очень коротком) черном платье соблазнительно выпячиваю попу, а на этом снимке отлично видно, что у меня роскошная грудь четвертого размера. Почему бы не похвастаться, если есть что показать? Стоит задуматься, какое впечатление подобные фотографии производят на окружающих. Американские ученые посвятили этому вопросу целое исследование и выяснили, что чем эротичнее ваши фото, тем хуже отношение окружающих. Не имеет значения, что лежит в основе такой реакции, но участники исследования крайне низко оценили профессиональные качества девушек на сексуальных снимках, а респондентки-женщины заявили, что не захотели бы дружить с такой фифочкой. Поэтому,

секси-фото лучше оставить для сайта знакомств.

СЧАСТЛИВЫЕ

Пользователи социальных сетей любят приукрашивать действительность и стараются выставлять только те фотографии, на которых они выглядят успешными и довольными жизнью. Вот я пью коктейль в дорогом ресторане и кокетливо ухмыляюсь, глядя на блюдо с лобстером. И вообще, жизнь у меня удалась, поэтому на каждом снимке я улыбаюсь во все 32 зуба. Ученые проанализировали профили в социальной сети для поиска деловых контактов LinkedIn и установили, что потенциальным работодателям не нравятся слишком счастливые фото. Гораздо больше доверия вызывают люди, которые кажутся «умеренно» счастливыми. Чтобы это изобразить, достаточно лишь слегка приподнять уголки губ, не обнажая в улыбке зубы. Подобная сдержанность чувств кажется более профессиональной.

СЕЛФИ

С такими снимками нужно быть осторожнее. Любители селфи часто производят впечатление самовлюбленных, зацикленных на собственной внешности, поверхностных индивидов. Особенно много насмешек вызывают девушки, которые любят принимать неестественные позы и обязательно делают губы

«уточкой». Согласно опросу исследователей из Сингапура, такие «красавицы» кажутся нервными и эмоционально нестабильными. Еще один антихит - туалетные селфи, когда девушки фотографируют себя в зеркале в собственной ванной комнате или в общественном туалете. Другой источник раздражения - люди, которые обожают делать селфи на фоне известных достопримечательностей: «Я и Колизей», «Я и Эйфелева башня», «Я и где-то там вдали египетские пирамиды». Наиболее нейтрально воспринимаются селфи, где нельзя точно идентифицировать место съемки, а модель держится естественно.

«ПРИЛИЗАННЫЕ»

Фотошоп - великая сила! С его помощью можно убрать двойной подбородок, несовершенства кожи, отбелить зубы, скинуть пять кило и десять лет. Однако, создавая усовершенствованную версию себя, важно не переборщить. Если редактирование сделано неумело или вы слишком приукрасили действительность, это сразу же бросается в глаза и вызывает негативную реакцию. Двойственно оцениваются и профессиональные снимки, для которых выставляется свет, делается сложная укладка и безупречный макияж. Исследователи из Университета Коннектикута провели эксперимент, в котором предложили респондентам оценить естественные и улучшенные фотографии по двум критериям - привлекательность и надежность героя съемки. Участники-мужчины признались, что женщины на улучшенных фото кажутся им более привлекательными, но вызывают меньше доверия.

ГРУППОВЫЕ

Пожалуй, это самые «опасные» снимки, ведь они могут многое рассказать о вас. Если в вашем профиле много групповых фото, то вы автоматически производите впечатление человека открытого, настоящего экстраверта, который умеет находить общий язык с окружающими. Это хорошо. И все же, стоит критически пересмотреть подобные снимки и удалить те, которые могут повредить вашей репутации. Походы в сауну, веселые вечеринки, шашлыки на природе редко проходят без алкоголя и глупых шуток, но пусть это останется между вами и вашими друзьями. Известны случаи, когда государственных служащих выгоняли с работы за компрометирующие фото в соцсетях. Не повторяйте чужих ошибок, и старайтесь представить себя в соцсетях в выгодном или, хотя бы, нейтральном свете.

В большинстве семей царствует патриархат, но есть и исключения. К какой категории вы относите собственный союз?

Не каждая женщина решится передать бразды правления семейными делами в руки мужа. Думаете, это не про вас? Тогда пройдите тест, который покажет, к чему вы близки в душе: к патриархату, матриархату или равенству?

1. Как выстраивались отношения в семье ваших родителей?

А. Я росла в семье без отца / Мама была главной во всем, на ней все держалось.

Б. Папа был безусловным лидером. За ним было решение всех вопросов.

В. Сколько себя помню, родители всегда советовались друг с другом и приходили к единому решению.

2. Прислушиваетесь ли вы к советам, которые дает вам возлюбленный?

А. Делаю вид, что слушаю его, но всегда поступаю по-своему.

Б. Да, ему со стороны виднее! Тем более, он мужчина, вождь.

В. Стараюсь, ведь он мне желает только хорошего.

3. Если возникает спорный вопрос, за кем остается последнее слово?

А. Я борюсь до последнего! Считаю, что мне, как женщине, должны идти на уступки!

Б. За мужчиной, даже если я с этим внутренне не согласна.

В. Мы стараемся в конфликтах не доходить до этого, а решать все мирным путем.

4. Мужчина запрещает вам идти на встречу с подругами. Ваша реакция?

А. Что?! Даже представить себе не могу такой ситуации!

Б. Спрошу, чем он это аргументирует. А вдруг действительно есть причина?



КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

В. Очень удивлюсь: в наших отношениях не принято друг другу что-то запрещать.

5. Часто ли разница во мнениях становится причиной ссор в вашей паре?

А. Да, потому что я люблю отстаивать свою позицию. Муж тоже не идет на компромисс.

Б. Нет, потому, что я обычно уступаю.

В. Крайне редко, обычно мы стараемся аргументированно поговорить о проблеме.

6. Вы затеяли ремонт. Оказалось, с возлюбленным ваши представления об идеальной квартире не совпадают. Как быть?

А. Отдать мне бразды правления. Все-таки женщина лучше понимает в дизайне и создании уюта.

Б. Положиться на мнение мужчины. Обычно у них более лаконичные идеи.

В. Обсуждать, обсуждать и еще раз обсуждать. О чем-нибудь договоримся.

7. Часто ли вы говорите фразу «Как скажешь, так и будет»?

А. Вряд ли я говорила ее хотя бы раз!

Б. Да. Так ведь проще - передать ответственность другому человеку.

В. Бывает, чтобы сделать приятное любимому человеку.

8. Что вы чувствуете, если вам приходится уступить мужчине?

А. Негодование, злость, возмущение.

Б. Облегчение, свободу, любовь.

В. Ничего особенного. Что в этом такого?

9. Представьте, что вы поехали на отдых одна. Как ощущения?

А. Прекрасно! Сама себе хозяйка, делаю что хочу.

Б. Странные... Будет очень не хватать партнера, который обычно принимает все решения.

В. Думаю, мне будет грустно одной.

10. Любимый предлагает уйти с неинтересного киносеанса. Вы?

А. Если ему неинтересно, пусть сам и уходит.

Б. Пойду вместе с ним. Вряд ли мне этот фильм понравится...

В. Если мне фильм покажется интересным, то останусь. Встретимся после сеанса.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. В вашей семье царит матриархат. Вы - главная во всем, и пусть только попробует кто-нибудь сказать вам слово против. Какой мужчина при этом рядом с вами? Либо трус и подкаблучник, либо равнодушный кавалер. В современном обществе матриархат - не самая выгодная структура. При ней женщина перестает быть женщиной и превращается в постового. Отодвиньте на задний план свое стремление быть во всем первой - и вскоре вы почувствуете, как это приятно - спрятаться за широким мужским плечом.

Большинство Б. Ваш вариант - патриархат. Система, при которой главный - мужчина, вас вполне устраивает. Вы не претендуете на первые роли и согласны довольствоваться простой ролью хранительницы домашнего очага. Мужчины в таких женщинах ценят покладистость и мудрость. Скорее всего, в такой семье будут царить порядок и уют. Есть только один подводный камень: в стремлении во всем подчиняться мужу важно не перейти грань, после которой женщина превращается в домашнюю рабыню.

Большинство В. Вы выступаете

за компромисс и считаете равенство единственно возможным вариантом существования в паре. Каждый вопрос и проблему предлагаете решать сообща, путем долгих переговоров и бесед. Что ж, если ваш избранник не против время от времени уступать вам, тогда все замечательно. Но нужно такого еще найти! Чтобы подобная пара была гармоничной, все же порой важно давать мужчине понять, что он хоть чуточку, но главнее вас. Например, мелкие вопросы пускай решаются сами собой, как вы и привыкли, а вот крупные можно отдать на кураторство мужчине.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-47)

— Прежде чем вы уйдете, — повелительно окликнула какая-то женщина, не обращая внимания на попытку закрыть пресс-конференцию, — я хотела бы сказать, что все вы ведете себя в этой нелегкой ситуации с поразительным тактом, особенно вы, мистер Рейнолдс, поскольку именно вы оказались в самом сложном положении, выход из которого никоим образом от вас не зависит. Следовало скорее ожидать от вас проявления некоторого антагонизма по отношению к мистеру Фаррелу, хотя бы из-за того, что ваша свадьба с мисс Бенкрофт откладывается.

— Не вижу причин для антагонизма, — заявил Паркер с убийственной улыбкой. — Мэтт Фаррел и я — цивилизованные люди и стараемся все уладить мирно и без споров. Мы... все трое, оказались в необычных обстоятельствах, которые могут быть и будут легко улажены. Вся проблема фактически не отличается от обычного делового контракта, составленного по всем правилам, но еще не выполненного, как полагается. Теперь осталось лишь поставить точки над «i».

Лайза, ожидавшая за кулисами, ждала руку Мередит и крепко обняла подругу.

— Пойдем с нами в мой кабинет, — прошептала Мередит, надеясь, что присутствие Лайзы поможет заставить Паркера и Мэтта вести себя друг с другом немного вежливее. Когда они поднимались наверх в набитом покупателями лифте, какая-то женщина подтолкнула локтем приятельницу:

— Смотри, это Мередит Бенкрофт с мужем и женихом, — громко прошептала она. — Ну и везет же некоторым! А это тот самый Мэтью Фаррел. Он путается с кинозвездами!

Краска бросилась в лицо Мередит, но она ничего не сказала, пока они не оказались в тишине и безлюдье ее офиса. Первой прервала молчание Лайза. Снова обняв Мередит, она бросила на подругу веселый взгляд и воскликнула:

— Ты была просто великолепна, Мер! Изумительна!

— Я бы не стала так преувеличивать, — слабо запротестовала Мередит.

РАЙ

— Ничего подобного! Я просто ушам не поверила, когда ты рассказала, что в шестом классе нарядилась в костюм сливы! Настолько не похоже на твою вечную сверхсдержанность! — И, повернувшись к Мэтту, Лайза добавила:

— Вы оказываете на нее прекрасное влияние.

— Интересно, ты не можешь заняться тем, за что тебе платят?! — неожиданно рявкнул Паркер.

Лайза, которая обычно задерживалась на работе едва ли не до полуночи, только пожала плечами:

— Я трачу здесь куда больше времени, чем полагаешь бы за такое жалованье.

— Зато у меня дел много, — сухо заметила Мередит. Паркер шагнул к ней, поцеловал в щеку и, улыбнувшись, сказал:

— Увидимся в субботу вечером.

Мэтт дал Мередит две секунды, чтобы отказаться, но, заметив, что она колеблется, взглянул на Паркера и категорично заявил:

— Боюсь, ничего не получится.

— Но, послушайте, Фаррел! Можете встречаться с Мередит по субботам все одиннадцать недель, но эта — моя! У Мередит день рождения, и мы давно уже решили отправиться к «Антонио».

Подойдя к Лайзе, Мэтт коротко осведомился:

— А у вас есть планы на субботу?

— Ничего такого, что бы я не смогла изменить, — почти испуганно ответила Лайза.

— Прекрасно, значит, нас четверо, — решил он. — Но только не у «Антонио». Там слишком много народа и чересчур яркий свет. Нас тут же узнают. Я сам выберу место.

Совершенно нелогично раздраженный тем, что Мередит не отказала Паркеру, Мэтт сухо кивнул и откланялся. Паркер последовал его примеру, но Лайза задержалась. Мечтательно глядя в потолок, она присела на ручку кресла.

— Господи, Мер, невероятно, что ты согласилась на эту сделку. Самый потрясающий мужчина из всех, кого я...

— Ничего смешного в этом нет, — перебила Мередит, совершенно не собираясь обсуждать личные качества Мэтта. — Моему отцу предписано читать и смотреть только что-нибудь крайне легкомысленное. Если он решит нарушить приказы доктора и посмотреть новости, то еще повезет, если за ним не пришлют самолет санитарной авиации.

— Будь я на твоём месте, — с отвращением бросила Лайза, — послала бы за ним звено истребителей! После всего, что он сделал с тобой одиннадцать лет назад...

— Не начинай об этом сейчас, иначе я с ума сойду от злости! Пусть только придет, вот тогда мы все выясним! Однако я думаю об этом все дни напролет и, если быть справедливой к отцу, нужно признать, что он искренне считал, будто защищает меня от охотника за приданым, который рано или

поздно разобьет мне сердце.

— Поэтому он предпочел сам его разбить! Немного поколебавшись, Мередит тихо призналась:

— Что-то вроде этого.

Но она тут же постаралась забыть о бесчисленных проблемах, потому, что только так могла жить дальше.

— Встретимся в субботу, — сказала она Лайзе.

ГЛАВА 45

На следующий день ровно в половине пятого Мэтт отвлекся от важного совещания со своими администраторами и потянулся к телефонной трубке.

— Если дело не срочное, — объявил он Элинора, прежде чем та смогла объяснить причину неожиданной задержки, — я и слышать ни о чем не хочу, пока не закончу дела.

— Мисс Бенкрофт звонит, — с самодовольной улыбкой в голосе ответила секретарь. — Надеюсь, это относится к срочным делам?

— Совершенно верно, — сухо согласился Мэтт, чувствуя себя не слишком хорошо.

Он позвонил ей вчера к концу дня и сказал, что за Шпигальски внесен залог и теперь мошенник находится в таком месте, куда не доберутся репортеры. Ее секретарь сообщила, что следующие несколько часов Мередит будет проводить совещание, поэтому, чтобы не заставлять ее мучиться неопределенностью, Мэтт продиктовал тщательно составленное сообщение и попросил передать его Мередит. Когда она не позвонила перезвонить ему, Мэтт долго гадал, уж не слишком ли она занята, праздная хорошие новости в постели с Рейнолдсом, чтобы помнить о простой вежливости. Всю эту неделю мысли о том, что она, возможно, спит со своим женихом, преследовали его, не давали уснуть до рассвета. Бросив извиняющийся взгляд на сидевших вокруг стола людей, Мэтт поднял трубку.

— Мэтт, — запыхавшись, объявила Мередит, — я знаю, это твой день, но в пять у меня совещание, и работы выше головы.

— Рискую показаться жестоким, — неумолимо возразил Мэтт, — но договор есть договор.

— Знаю, — раздраженно вздохнула Мередит, — но кроме того, что необходимо задержаться здесь, я также должна захватить работу домой и снова приехать утром на работу. Поверь, мне не до развлечений и тем более не до ссор!

Неохотно, явно не собираясь соглашаться, Мэтт спросил:

— Что же ты предлагаешь?

— Я надеялась, что ты сможешь захватить за мной и мы поужинаем пораньше в каком-нибудь тихом ресторане поблизости.

Гнев мгновенно испарился, но боясь, что она попытается свести их свидания исключительно к встречам в людных местах, Мэтт добавил вежливо, но твердо:

— Прекрасно. У меня в портфеле полно документов. Я захвачу его с собой, и после ужина мы сможем поработать... итак, у тебя дома или у меня?

Меридит замаялась:

— Но ты обещаешь, что мы будем только работать? Я, имею в виду... то есть я не хочу... не хочу...

Губы Мэтта дернулись в улыбке, когда голос Меридит окончательно замер. Очевидно, у нее действительно было много дел, но еще очевиднее ее опасения. Боится, что Мэтт попытается затащить ее в постель!

— Мы будем работать, — пообещал он. Послышался облегченный полувздых-полусмешок.

— Так и быть. Заедешь за мной в шесть? На той стороне улицы есть неплохой ресторан. А потом можем пойти ко мне.

— Согласен, — кивнул Мэтт, готовый во всем соглашаться с Меридит, так долго, пока она не попытается избежать его.

— Мне звонили несколько раз, но мы вчера устроили им такой спектакль, что, думаю, теперь все это умрет естественной смертью. Я говорила с Паркером вчера и сегодня, и его тоже оставили в покое.

Мэтту было в высшей степени наплевать, если репортеры даже сожрут Паркера заживо, но он был совсем не в восторге оттого открытия, что Меридит после конференции уже успела поговорить с женихом дважды, зато ему, своему мужу, даже не позавботилась позвонить! Зато Меридит, очевидно, не провела ночь с Паркером! Ужасно этим обрадованный, Мэтт согласился, что новости прекрасные и что он заедет за ней около шести.

После шума, давки и раздраженных голосов покупателей, заполонивших весь магазин, относительная тишина на этаже, где находился офис Меридит, казалась благословенным облегчением. Справа за столами трудились две секретарши, остальные уже ушли. Дверь кабинета Меридит в дальнем конце коридора, обтянутого ковровым покрытием, была открыта, и Мэтт увидел сидевшую за столом группу мужчин и одну женщину. Стол секретарши опустел, компьютер был закрыт на ночь, поэтому, вместо того, чтобы устроиться в приемной, Мэтт сбросил пальто и присел прямо на стол, довольный неожиданно представившейся возможностью увидеть, как работает Меридит и какого рода проблемы занимают ее время и мысли. Все в ней интриговало его. Как всегда.

Не замечая Мэтта, Меридит взглянула на счет за фактуру, который протягивал Гордон Митчелл, главный менеджер по сбыту женской одежды и аксессуаров.

— Вы купили на триста долларов позолоченных металлических пуговиц? — спросила она, недоуменно улыбаясь. — Почему вы показываете мне счет? Смета не превышена.

— Потому что, — самодовольно объявил он, — именно золоченые пуговицы — причина повышенного сбоя в отделе женских платьев и готовой одежды. Я думал, вам будет приятно знать.

— Вы купили их и пришили вручную на тот товар, что у нас в магазине?

— Совершенно верно, — согласился он, вытягивая ноги и высокомерно

усмехаясь. — Если на платье или костюме золоченые пуговицы, считайте, что все раскуплено. Просто с ума по ним сходят!

Меридит спокойно устлавилась на него, избегая смотреть на Терезу Бишоп, вице-президента отделения перспективных закупок, в чьи обязанности входило предсказывать будущие тенденции в моде.

— Не могу полностью приписать вам всю честь открытия, — спокойно ответила она. — Тереза давно, когда еще вернулась из путешествия в Нью-Йорк, говорила, что одним из направлений моды будет одежда, отделанная позолоченными пуговицами. Вы не обратили на это внимания. Тот факт, что вы с опозданием закупили пуговицы и стали их пришивать, не может компенсировать потери, которые мы понесли по вашей вине. Что еще вы можете доложить?

— Очень немного, — прошипел Митчелл. Не обращая внимания на его выходки, Меридит нажала кнопку компьютера, на котором высвечивались цифры продаж универмага по отделам и филиалам.

— Сбыт аксессуаров повысился на сорок пять процентов по сравнению с этим же днем прошлого года. Вы много трудитесь.

— Благодарю, мадам Президент, — ехидно бросил Митчелл.

— Насколько я припоминаю, вы наняли нового менеджера в отдел аксессуаров, а он привлек немало покупателей. Это верно?

— Совершенно верно, как всегда. — А как идут дела с костюмами от Донны Каран, которые вы закупили в таком количестве? — продолжала она, неуязвима к его злобному тону.

— Превосходно расходятся, как я и ожидал.

— Хорошо. Но что вы намереваетесь делать со всеми простенькими блузками и юбками, которыми забиты все вешалки?

— Собираюсь бросить камень и вывесить в отдельном зале.

— Хорошо, — нерешительно согласилась Меридит, — но повесьте объявление о распродаже и снимите с них ярлыки «Бенкрофт». Я сегодня зашла на третий этаж и увидела блузки с нашими ярлыками ценой восемьдесят пять долларов. Они и сорока пяти не стоят.

— Стоят, если на них эти ярлыки, — возразил Митчелл. — Ярлык кое-что значит для покупателей. Не вам об этом напоминать.

— Это скоро кончится, если мы станем продавать всякий утиль. Немедленно уберите блузки из отделов, отмаркируйте их знаком специальной закупки и срежьте ярлыки. А как насчет товаров из корзины, о которых вы столько говорили?

— Закупил. Я видел товар, в основном — бижутерия, есть очень красивые вещи.

Игнорируя сухие короткие реплики, Меридит, не повышая голоса, приказала:

— Пожалуйста, проследите, чтобы все товары из корзины лежали на отдельных прилавках. Я не хочу, чтобы этот хлам лежал вперемешку с дорогой бижутерией.

— Я же сказал, все вещи достаточно

хорошего качества.

Меридит в наставшей тишине откинулась на спинку кресла, долго изучая Митчелла.

— Гордон, объясните, почему мы внезапно начали препираться из-за товара, который продает и не продает «Бенкрофт»? Вы обычно грудью отстаивали необходимость продажи товаров лишь самого высшего качества! А теперь неожиданно сами стали закупать вещи, более подходящие для магазинов средней руки, чем для такого универмага, как «Бенкрофт».

И когда Митчелл не соизволил ответить, Меридит резко наклонилась вперед, оставила щекотливую тему и, не глядя на Митчелла, обратилась к Полу Норману, вице-президенту по сбыту товаров для дома, единственному, с кем она сегодня еще не беседовала.

— Ваше отделение, как обычно, на высоте, Пол, — улыбнулась она. — Продажа электроприборов и мебели увеличилась на двадцать шесть процентов по сравнению с этой же неделей прошлого года.

— Двадцать семь, — ухмыльнулся он. — Как раз, когда я входил, цифра на компьютере перескочила на двадцать семь.

— Прекрасная работа, — искренне похвалила Меридит и хмыкнула, вспомнив о рекламных листовках, вложенных в газеты, в которых предлагались стерео-проигрыватели по необычайно низким ценам. — Электроника исчезает из наших магазинов, словно у нее появились ноги. Пытаетесь разорить «Хайленд суперсторз»?

— Я бы не против.

— И я тоже, — призналась она, но тут же, вновь став серьезной, оглядела собравшихся. — Дела идут прекрасно во всех филиалах, кроме нью-орлеанского. Мы потеряли прибыли в день угрозы взрыва, и по той же причине следующие четыре дня цифры продаж были чрезвычайно низкими.

Она поглядела на вице-президента по рекламе:

— Есть какая-нибудь возможность получить дополнительное рекламное время на нью-орлеанских радиостанциях?

— Только не самое удобное. Пришлось увеличить печатную рекламу. Это поможет восполнить хотя бы часть потерь.

Довольная тем, что успела обсудить все вопросы, Меридит тепло улыбнулась.

— Ну вот, пожалуй, и все. Мы приобретаем участок в Хаустоне и надеемся начать строительство в июне. Желаю всем приятно провести уик-энд.

Когда собравшиеся начали вставать, Мэтт вернулся в приемную и открыл журнал, словно все это время читал его, но на самом деле был настолько горд тем, как Меридит справляется с делами, что не мог не улыбаться, весело и широко. Единственное, что не понравилось ему, — разговор с тем администратором, который так оскорбительно обращался с ней. Мэтту казалось, что нужно было принять куда более строгие меры и немедленно указать наглецу его место.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ЛЮБОВЬ СТРЕЛЯЕТ МЕТКО!

В любви Стрельцы - люди, появившиеся на свет 23 ноября - 21 декабря, полны противоречий. Их символ - кентавр, получеловек-полулошадь. Вот и борются в них всю жизнь духовность и животные инстинкты...

Любовник, учитель, друг?

Стрельца не так-то просто заманить в любовные сети: слишком свободолюбивый нрав. В отношениях Стрелец не стремится к слиянию, напротив, хочет сохранить индивидуальность. Любовь для него - союз мудрых и, что главное, независимых друг от друга партнеров. Мечтаете завоевать сердце Стрельца? Не навязывайте ему свои правила игры. Оставайтесь собой и... любите себя. Он это оценит.

Поскольку знак Стрельца в астрологии тесно связан с темой учителя, его представители часто тянутся к авторитетным личностям, способным поделиться знаниями, вызывающим глубокое уважение и восхищение. Делитесь с избранником своим мнением, вступайте с ним в интеллектуальные дискуссии. Если вы не чувствуете себя достаточно умудренными, то станьте учеником Стрельца, отдав ему роль «гуру». Представители этого знака жаждут любовных отношений, способствующих личностному и духовному росту - не своему, так партнера...

На протяжении своего нового астрологического года, т.е. с 23 ноября 2018 года по 23 ноября 2019 года, Стрелец будет пребывать в поисках, прежде

всего, верного друга и единомышленника. Если вы легки на подъем, разделяете мировоззрение Стрельца и готовы поддерживать его во всех начинаниях, то составите ему отличную пару.

Призраки бывших

Смех не только продлевает жизнь, но и способствует зарождению теплых и нежных чувств, в чем вы на собственном опыте сумеете убедиться 22 ноября - 5 января, когда в знаке Стрельца будет находиться Меркурий. В этот период именно чувство юмора станет ключиком к сердцу нашего героя. Чаще шутите в компании Стрельца, рассказывайте анекдоты, вспоминайте забавные случаи из жизни. А еще... порауйте Стрельца приглашением на комедийный спектакль, фильм или в цирк. 10 января - 27 февраля 2019 года Стрельцу, попавшему под влияние Хирона, будет непросто определиться со своими любовными предпочтениями. Неожиданно для него самого может вспыхнуть страсть к бывшему возлюбленному. Если вы когда-то уже были в отношениях со Стрельцом, но расстались, можете предпринять попытку номер два. Скорее всего, на этот раз все закончится хэппи-эндом (об-

меном кольцами, маршем Мендельсона).

Если же отношений между вами раньше не было, предстоит конкурировать с кем-то из предыдущих пассий Стрельца. Готовы вы морально к постоянным сравнениям? Сможете спокойно выслушивать рассказы Стрельца о былом счастье? Если выдержите, то шансы на долгие и плодотворные отношения высоки.

Непредсказуемость цепляет!

Будоражьте воображение Стрельца в марте и апреле, которые пройдут под благотворным влиянием Урана! Поддерживайте его интерес своим непредсказуемым и эксцентричным поведением. Выбирайте необычные места для встреч: приглашайте возлюбленного на боулинг, картинг, посещайте с ним различные культурно-развлекательные мероприятия. Избранник не должен скучать в вашей компании. И тогда у него не возникнет повода засматриваться на других.

18 мая - 29 августа 2019 года, когда образуется аспект между Нептуном и Юпитером, Стрелец почувствует сильную потребность в близких, доверительных отношениях. Окружите его вниманием и заботой, проявите себя как чуткий собеседник. Но не давите на возлюбленного, пытайтесь узнать все его секреты. Попытка залезть в душу Стрельцу точно не понравится. Он воспримет вас как личность доминантную и властную, что его только отпугнет.

По законам кармы

Обычно Стрельцы оптимистичны и жизнелюбивы, но и на них периодически нападает хандра.

Как раз к такому напряженному времени относится период с 3 сентября по 17 октября 2019 года, о чем предупреждает дисгармонично расположенная Черная Луна. Из-за ее влияния ваш возлюбленный Стрелец может стать угрюмым и неразговорчивым. Скорее всего, его будут мучить вопросы философского характера. Например, он начнет искать связь между постигшими его неудачами и законами кармы. Чтобы понравиться Стрельцу в столь непростой период, поддержите его тягу к поиску высшего смысла и истины. Чем более глубокими и мудрыми будут ваши высказывания, тем выше вероятность произвести впечатление на Стрельца. Ноябрь 2019 года пройдет под влиянием планеты любви и красоты Венеры. И тому, кто не чувствует себя достаточно привлекательным, установите контакт со Стрельцом, а тем более покори его сердце, будет непросто.

Если вас что-то не устраивает в своей внешности, поработайте над собой. Измените прическу, создайте новый имидж, придумайте новую тактику поведения. Вы должны понравиться прежде всего себе, развить в себе здоровый эгоизм. Только обретя уверенность в собственной красоте, шарме, обаянии (главное - поверить!), вы получите реальный шанс понравиться Стрельцу.

РЕШЕНИЕ, КОТОРОЕ ИЗМЕНИТ ЖИЗНЬ

Выходить ли замуж, менять ли работу, покупать ли квартиру, переезжать ли в другой город... Каждый из нас рано или поздно встает перед выбором, который может изменить весь ход жизни. Процесс принятия такого решения сложный. О чем следует знать, чтобы впоследствии не пожалеть?

Выбирайте сердцем!

Рациональные способы принятия решений известны всем: записать плюсы и минусы каждой альтернативы, посоветоваться с авторитетными людьми, поступить так, как поступает большинство...

Но дело в том, что при принятии судьбоносного решения логические методы - плохие помощники. Часто они запутывают еще больше. Плюсов и минусов оказывается поровну во всех вариантах. Советчики предлагают принять решение, выгодное им, а не вам. Большинство говорит, что надо делать так - а вам внутри как-то нехорошо. А что именно нехорошо - объяснить сложно! Вопреки расхожему мнению, когда речь идет о важном выборе, последнее слово должно оставаться не за сердцем.

На перекрестке дорог

Как помочь себе принять важное решение? Остановимся на 5 ключевых пунктах:

1. Услышьте свои истинные желания. Знаете ли вы, чего хотите? Не представления окружающих о том, чего вы должны хотеть. Не ожидания родителей и друзей. И уж тем более, не стереотипы вроде «все нормальные женщины хотят замуж и любят розовое». К сожалению, многие люди со своими желаниями не знакомы! А без этого принимать важное решение очень сложно.

Будьте очень внимательны к своим чувствам - именно они, подобно фонарику, способны осветить в темноте неопределенности ваши настоящие потребности и желания. Остановитесь и прислушайтесь - «свое» отзывается согласием где-то глубоко внутри (каждый описывает это по-разному: звенит, жужжит, подпрыгивает), а «не свое» вызывает дискомфорт и ощущение, что вы себя предали.

Хороший способ понять свои чувства по поводу каждого варианта - поиграть в них. Вечером вы «принимаете» один из вариантов, и следующий день живете с этим принятым решением, в течение дня прислушиваетесь к себе, а вечером перед сном оглядываетесь на прожитый день и записываете, как вам жилось. Затем «принимаете» другой вариант и живете день с ним, не забывая «сканировать» собственное состо-

яние. Вечером запишите свои наблюдения. Когда «примерите» все варианты, сравните записи.

2. Смотрите шире. Подсознательно мы стремимся свести выбор к крайностям, отсекая все компромиссные варианты и варианты, лежащие за пределами «да» и «нет». Например, вы находитесь в ситуации эмоционального выгорания и рассматриваете только два варианта: продолжить работать на своем месте или уволиться и пойти работать в другую компанию. Но, если выбраться из ловушки «или-или», то можно увидеть, что есть и другие варианты: уйти в положенный отпуск на месяц и хорошо отдохнуть или попросить руководство перевести вас на смежный участок работы, в другой филиал или подразделение.

3. Не прячьте голову в песок. Часто процесс принятия решения настолько мучителен для человека, что он готов следовать стратегии страуса: спрятать голову в песок, и пусть оно «как-нибудь само» решится. И практика показывает, что оно действительно решается: если решение не принимаете вы, то его принимают за вас другие люди или сама жизнь. Вопрос в том, понравится ли вам это решение?!

4. Дайте себе время. Сложные решения не принимаются мгновенно. И даже не за два-три дня. Процесс судьбоносного выбора от первой появившейся мысли («А может, сменить работу?») до созревшего решения («Я увольняюсь!») занимает около полугода, а иногда и дольше. И большую часть этого времени человек находится в состоянии фоновой тревоги и «качелей». Если вы не даете себе достаточно времени, то решение просто не успеет вызреть. Вы трясете дерево - и в руки падает зеленый плод, кислый и вяжущий во рту. Именно в этом случае вам будет казаться, что вы приняли «не то решение».

5. Смириться с потерями. Когда вы выбираете один вариант, вы не выбираете все остальные, т.е. отказываетесь от них. И это воспринимается психи-



кой, как потеря. Часто сожаление и отсутствие радости после сделанного выбора и «жизненного поворота» - это именно переживание потери. Гораздо легче это проживается, когда вы четко понимаете, от чего отказались. Для каждой из альтернатив стоит закончить фразу: «Я больше никогда...» Прислушайтесь к своим чувствам. Прочувствуйте важность того, с чем вам придется расстаться. Поживите с этим какое-то время. А когда решение созреет - смело шагайте вперед и не думайте о том, что было бы, если... Вы никогда не узнаете, что было бы, сделайте вы другой выбор. Каждое выношенное и принятое решение - единственно верное в этот момент жизни для вас и вашей ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Аромат вашего дома

Если в доме вкусно пахнет, туда хочется возвращаться! Самые приятные ароматы - свежей выпечки, чистого белья, цветов.

1 Поместите в платяной шкаф мешочки-саше. Их можно купить в магазине или сделать своими руками, положив внутрь сушеные ароматные травы.

2 Собираетесь пропылесосить квартиру? Заранее капните на фильтр внутри пылесоса каплю вашего любимого эфирного масла. После уборки вы заметите, что по жилищу распространился приятный аромат.

3 Распечатывая новый рулон бумаги, капните на втулку с внутренней стороны капельку эфирного масла.

4 Вымойте дочиста мусорное ведро. А когда в его чистоте уже не будет сомнений, оботрите изнутри тряпочкой, смоченной в специальном растворе: 1 ст. л. соды и 1 ст. л. корицы на 200 мл воды.

5 В качестве самодельного увлажнителя воздуха с функцией ароматизации подойдет пиалка с водой, которую можно поставить на батарею в комнате. В воду необходимо капнуть эфирное масло, запах которого вам нравится. Ничего не приходит в голову? Тогда просто выжмите туда сок лимона или апельсина!

6 В шкафчике для обуви будет приятно пахнуть, если для каждой пары вы придумаете ароматизатор. Это могут быть самые простые саше с приятным вам ароматом.

7 Чтобы в кухне появился приятный запах, почистите апельсин. Его шкурку нужно оставить на тарелочке на пару дней.

8 Хотите погладить? Добавьте в воду внутри утюга какой-нибудь аромат. Достаточно крошечной капли, чтобы одежда только слегка передавала нотки парфюма.

9 Во время уборки протрите любые горизонтальные поверхности в доме составом: 200 мл столового уксуса и 1/2 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Состав залейте в пульверизатор и распылите на поверхностях. Затем протрите их.

10 Не нравится запах в холодильнике? Смочите марлю, сложенную в несколько слоев, в растворе: 200 мл воды и 10 капель эфирного масла лимона. Отожмите марлю и поместите ее в любой отсек на дверце холодильника. Как только запах исчезнет, ткань можно обновить.

ЧЕМ УКРАСИТЬ ПИРОГ?



Я очень люблю готовить, особенно печь. Но сделать вкусный пирог - это полдела. Его еще надо украсить! Классический вариант - украшение ягодами. Но не в сезон они стоят дорого, так что лучше воспользоваться другим, универсальным способом. Приготовьте дополнительный пласт теста и вырежьте из него разные фигурки с помощью специальных формочек. Это могут быть звездочки, кружочки, сердечки или мордашки. Поместите украшения из теста на пирог сверху и поставьте в духовку. Когда достанете его готовым, увидите, какое произведение искусства получилось!

Анна Семенова.

ОРГАНАЙЗЕР ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ

Организация пространства - то, что меня действительно увлекает. Поддерживать порядок мне помогают небольшие приспособления.

Взять, к примеру, баночки из-под йогурта. Большинство их выбрасывает, а я мою и оставляю для того, чтобы в дальнейшем сделать из них органайзер. Расположив баночки в ящике кухонного или платяного шкафа, можно расположить внутри вещи, мелкие предметы, сладости.

Удобнее всего, когда баночки сгруппированы по четыре штуки и не отделены друг от друга. Тогда секции в органайзере получаются ровными. Если все же они одиночные, можно скрепить их между собой.

Вера Кочерыгина.



ЖЕНСКИЙ СВИТЕР С ШАХМАТНЫМ УЗОРОМ

Сочетание кос и шахматного узора в этом свитере с высоким горлом выглядит исключительно стильно и строго.

РАЗМЕРЫ
36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ
Гряжа (70% натуральной шерсти, 30% шерсти альпака; 112 м/50 г) — 600 (650) 700 г горчичной; спицы №4 и 5; круговые спицы №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ
РЕЗИНКА

Четное число петель = попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР ИЗ «КОС»

X	X	X	X	X	-	V	-	2	-	2	-	V	-	X	X	X	X	X	11
X	X	X	X	X	-	V	-	1	1	1	1	-	V	-	X	X	X	X	9
X	X	X	X	X	-	V	-	2	-	2	-	V	-	X	X	X	X	7	
1	1	1	1	1	-	V	-	1	1	1	1	-	V	-	1	1	1	1	5
1	1	1	1	1	-	V	-	2	-	2	-	V	-	1	1	1	1	3	
1	1	1	1	1	-	V	-	1	1	1	1	-	V	-	1	1	1	1	1

□ = 1 лицевая □ = 1 изнаночная
 X = 1 петля платочной вязки: лицевой и изнаночный ряды – лицевая петля
 V = 1 петля из нижнего ряда:
 1 лицевая, при этом ввести спицу на 1 ряд ниже

2 2 = 4 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

Число петель кратно 16 + 4 (12) 4 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку или согл. инструкции. Для 1-го и 3-го размеров начать с 1 кромочной и петель перед раппортом, выполнить раппорт 6 и 7 раз соответственно, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Для 2-го размера начать с 1 кромочной и петель от стрелки А, выполнить раппорт 5 раз, закончить петлями до стрелки В и 1 кромочной. Постоянно повторять 1—12-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ
22 п. x 29 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №4 набрать 102 (110) 118 петель и для планки между кромочными вязать резинкой. Через 5,5 см от начала вязания планки продолжить работу на спицах №5 рельефным узором из «кос». Через 47 см = 136 рядов (49 см = 142 ряда) 51 см = 148 рядов от планки закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 4 (4) 5 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 6 x 4 п. (3 x 4 п. и 3 x 5 п.) 6 x 5 п. Одновременно через 50,5 см = 146 рядов (52,5 см = 152 ряда) 54,5 см = 158 рядов от планки закрыть для горловины средние 32 п. и обе стороны закончить раздельно. Для скругления по внутреннему краю закрыть в следующем 2-м ряду 1 x 3 п. Через 52 см = 150 рядов (54 см = 156 рядов) 56 см = 162 ряда от планки закрыть оставшиеся по 4 (5) 5 п. плеч.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 43,5 см = 126 рядов (45,5 см = 132 ряда) 47,5 см = 138 рядов от планки закрыть средние 10 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 4 п., 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 5 x 1 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся по 4 (5) 5 п. плеч.

РУКАВА

На спицы №4 набрать для каждого рукава по 50 (50)

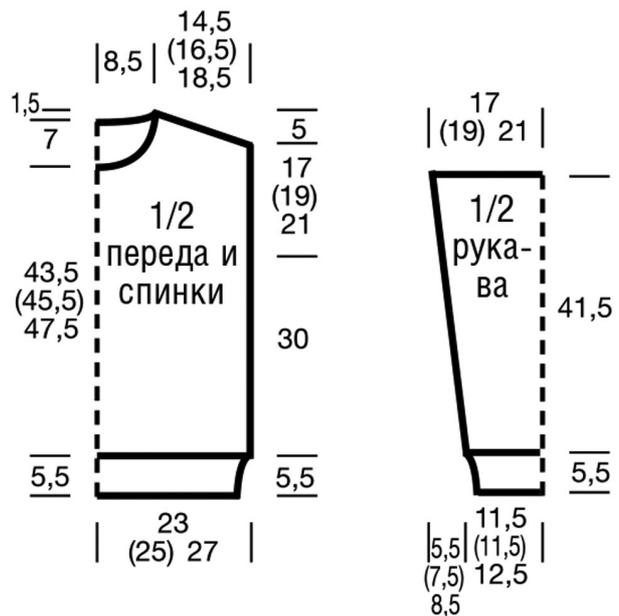


54 петли и связать планку, как на спинке. Продолжить работу на спицах №5 рельефным узором из «кос», при этом для 1-го и 2-го размеров между кромочными выполнить раппорт 3 раза; для 3-го размера начать с 1 кромочной и петель перед раппортом, выполнить раппорт 3 раза, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 8-м ряду от планки 13 x 1 п. (в каждом 6-м ряду 17 x 1 п.) в каждом 6-м ряду 19 x 1 п. согл. узору = 76 (84) 92 п. Через 41,5 см = 120 рядов от планки закрыть все петли.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Для воротника гольф набрать на круговые спицы по краю горловины 126 петель и вязать резинкой круговыми рядами. Через 22 см от начала вязания воротника закрыть все петли по рисунку. Шить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.

ВЫКРОЙКА





МАКИЯЖ ПРОТИВ ВОЗРАСТА

Избавиться от морщин, подтянуть овал лица, сделать его контуры четкими - с этими задачами прекрасно справится антивозрастной макияж.

Нет сомнений: грамотно выполненный лифтинг-макияж может сбросить 5, а то и 7 лет! Основных его принципов придерживаются даже голливудские звезды, блистающие на ковровых дорожках. Попробуйте и вы.

Идеальный тон

Скрыть первые морщинки поможет тональный крем, подобранный по оттенку. Он должен совпадать с тоном кожи или быть чуть светлее. Таким образом, лицо будет выглядеть более свежим.

Для области вокруг глаз желательно использовать консилер, особенно если есть проблема темных кругов. Его тон также должен совпадать с тоном кожи. Выберите светлее - получите излишнюю отчетность. Темнее - синяки.

Для антивозрастного макияжа не советуют использовать пудру. Она может забиться в мимические морщинки, сделав их более выраженными. Исключение - минеральная пудра хорошего качества.

Еще больше подсветить лицо поможет хайлайтер. Но использовать его нужно разумно: всего капельки хватит на весь макияж. Оставьте точки на внутренних уголках глаз, в ямочке над верхней губой и на самой высокой точке обеих скул.

Без ярких щек

Щеки-яблочки подходят для молодежи. Женщинам

старшего возраста они будут прибавлять года. В лифтинг-макияже можно использовать румяна, но не для щек, а для скул. Растушевывать их нужно тщательно, чтобы остался лишь легкий намек на них. Идеальные оттенки, которые не будут старить, - бледно-розовый, бежевый, сливочный, пудровый. Желательно не пользоваться контурингом, выделяя с помощью цвета определенные зоны лица.

Брови - только естественные

Любые эксперименты с бровями - микроблейдинг, татуаж, подрисовка - будут только прибавлять возраст. Идеальный вариант - натуральность во всем. Лучше всего на лице смотрятся широкие брови естественного оттенка.

Если соберетесь их выщипывать, делайте это по минимуму, лишь корректируя форму. Тонкие брови дав-



но не в моде. Желательно, чтобы они были на несколько тонов темнее натурального оттенка волос. Добиться этого можно с помощью мягкой растушевки карандашом для глаз.

Линии стремятся вверх

Чтобы визуально поднять губы, глаза, скулы, да и весь овал лица в целом, все линии в макияже нужно делать стремящимися вверх. Конечно, важно не переборщить, но общее направление должно быть задано верно.

Если стрелочки на глазах, то аккуратно стремящиеся к вискам, если румяна, то растушеванные к верху скул. Даже контур губ можно слегка поднять с помощью карандаша в тон.

Нет сверкающим текстурам

Если вы хотите выделиться, то только не с помощью сверкающих текстур. Никаких перламутровых помад, теней с блестками и румян с эффектом мерцания. Все это подходит для макияжа

молодой девушки, но никак не для антивозрастного. Впрочем, использовать матовый оттенок волос. Добиться этого можно с помощью мягкой растушевки карандашом для глаз.

Акцент на глаза

Выбирая между акцентом на глаза и акцентом на губы, в антивозрастном макияже хороший визажист всегда выберет первое!

Чтобы тени ложились лучше, попробуйте воспользоваться праймером. Если собираетесь использовать подводку или карандаш, не затрагивайте нижнее веко и слизистую. Это может сделать макияж грязным, неаккуратным.

Что касается губ, отдайте предпочтение спокойным оттенкам. Нелишним будет воспользоваться карандашом для губ, ведь с возрастом они теряют свои очертания, а контур становится неровным. Избегайте слишком жирных линий: лучше слегка растушуйте карандаш сразу после нанесения.

Тушь без утяжеления

Глаза в антивозрастном макияже должны быть выделены, но не слишком. В этом может помочь удлиняющая тушь. Ею следует хорошо прокрасить ресницы от основания до кончиков. Однако не стоит проходить тушью повторно, чтобы не осталось комочков.

Что касается цвета, однозначно черный! Все остальные - строго индивидуально, в большинстве случаев они будут неуместны.



УКЛАДКА КАК В САЛОНЕ СДЕЛАТЬ ЛЕГКО!

Мало уметь делать укладку. Важно знать, чем ее делать. Какие приборы использовать, чтобы получить желаемый результат?

Современный рынок бьюти-индустрии предлагает множество различных приборов для ухода за волосами, которые можно использовать в домашних условиях.

Фен: для любого объема

Фен имеется дома практически у каждой женщины. Большинство им просто сушат волосы, но некоторые делают и красивые укладки.

Достоинства: можно выбрать самый простой и бюджетный вариант, который будет легко брать с собой в дорогу благодаря его компактности.

Недостатки: если модель гоняет только горячий воздух, это может испортить волосы. Другая проблема - дешевый пластик, из которого делают большинство фенов. При длительной эксплуатации он начинает плавиться и пахнуть.

Особенности: заранее посмотрите насадки к фену. Концентратор поможет сосредоточить поток воздуха на конкретном участке, а диффузор создаст необходимый объем. Если хотите создавать пышные укладки, научитесь одновременно работать и феном, и круглой расческой.

Плойка: привет, локоны!

Беспроегршный вариант, если нужны идеальные кудри!

Достоинства: проста в использовании, при этом дает хороший гарантированный результат.

Недостатки: если волосы густые и их много, придется потратить немало времени на создание локонов. К тому же, бывали случаи, когда женщины передерживали плойку на волосах, и те просто переламывались.

Особенности: присмотритесь к плойкам со сменными насадками. С их помощью можно сделать разные виды кудряшек.

Стайлер:

все в одном

Не покупайте на хорошую модель, и у вас будет салон красоты в собственной квартире. Самая интересная - насадка гофре.

Достоинства: большое количество сменных насадок, благодаря которым можно делать всевозможные укладки, не выходя из дома.



Недостатки: дешевые варианты могут преподнести сюрпризы в виде быстрого выхода из строя, испорченных волос или результата, которого не ждали.

Особенности: могут питаться как от электросети, так и быть автономными. Последнее удобно во время поездок. При покупке стоит обратить внимание на ассортимент насадок и наличие функции терморегуляции. Нужная вещь!

Выпрямитель:

гладкость на ощупь

Вечная проблема всех женщин: кудрявые волосы распрямить, прямые завит! Выпрямитель или утюжок, как его называют в народе, поможет справиться с первой задачей.

Достоинства: способен

разгладить волосы любой сложности, даже очень кудрявые. Вопрос только во времени!

Недостатки: без термозащиты может испортить волосы всего за несколько применений.

Особенности: выпрямитель следует выбирать, исходя из густоты волос. Чем они гуще, тем толще должна быть у него пластина. Лучше выбрать выпрямитель с керамическими пластинами. Самое плохое покрытие - металлическое. Есть модели с сенсорным экраном, на котором высвечивается температура нагрева пластин. Очень удобно!

Электробигуди:

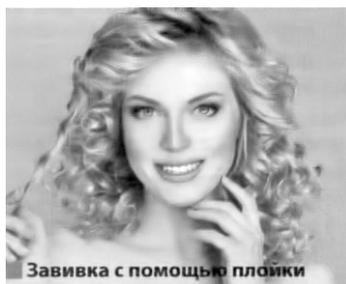
быстро и без усилий

Если раньше бигуди приходилось кипятить и спать в них, то теперь все проще. Современные электробигуди справятся с прической за 15 минут.

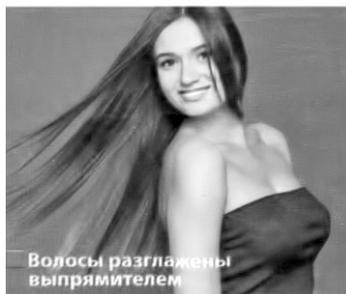
Достоинства: быстрые в эксплуатации, не требуют серьезной подготовки к использованию.

Недостатки: часто делают из алюминия, который агрессивно воздействует на волосы. Лучше выбирать керамическое или тефлоновое покрытие. Также есть модели со слоем велюра сверху, который бережет волосы от перегрева.

Особенности: присмотритесь к бигуди с разным диаметром, чтобы можно было делать локоны любого объема. Перед использованием вымойте волосы с кондиционером: так они будут лучше укладываться.



Завивка с помощью плойки



Волосы разглажены выпрямителем



Использована специальная насадка гофре



Муку для теста необходимо просеивать - тогда пироги получатся пышными.

С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Понадобится: тесто дрожжевое - 500 г, шпинат - 2 пучка, лук зеленый - 1 пучок, творог - 300-400 г, соль, перец черный молотый, перец красный острый хлопьями - по вкусу, яйцо - 2 шт., сливки (10%) - 100 мл, масло растительное для смазывания формы.

- * Зеленый лук нарежьте тонкими колечками и соедините с нарезанным шпинатом и творогом. Добавьте соль и перец, введите сливки и яичные белки. При необходимости загустите начинку небольшим количеством муки.
- * Тесто обомните, разделите на две неравные части. Большую раскатайте и выложите в смазанную форму для выпечки, сформовав бортики.

Сверху выложите начинку.

- * Вторую часть теста раскатайте. С помощью специального валика для теста вырежьте фигурную сетку. Накройте пирог и защипайте края теста по периметру. Прикройте пирог пленкой и дайте постоять 20-30 мин.
- * Смажьте пирог желтками. Выпекайте в духовке при 180 градусах около 40 мин. (до готовности).

КУЛЕБЯКА МЯСНАЯ С ЛУКОМ

Понадобится: мука - 3 стакана, дрожжи сухие - 2,5 ч. л., яйцо - 1 шт., молоко - 1 стакан, масло растительное - 3 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль - 1 ч. л. **Для начинки:** фарш мясной (из отварного мяса) - 500 г., лук репчатый - 3 шт., масло сливочное - 30 г., соль и специи - по вкусу.

* Дрожжи разведите в теплом молоке. Добавьте 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. муки, перемешайте. Поставьте опару в теплое место на 15-20 минут.

* Добавьте муку, яйцо, растительное масло, соль, вымесите тесто. Оставьте в теплом месте на 30-40 мин.

* Нарежьте лук четвертькольцами. Обжарьте до золотистого цвета. Соедините лук с фаршем, добавьте 3-4 ст. л. бульона, в котором варилось мясо, или воды. Потушите 10-15 минут.

* Тесто раскатайте в один большой пласт, переложите на противень.

В середину кuleбяки выложите начинку, сливочное масло. Края теста соедините, защипните. Уложите кuleбяку на противень швом вниз. Смажьте желтком. При желании нанесите любой узор из теста.

* Выпекайте в хорошо прогретой духовке при 180 градусах 40-45 мин.



ПИРОЖКИ ИЗ БЫСТРОГО ТЕСТА

Понадобится: маргарин сливочный (или масло сливочное) - 250 г, мука - минимум 5-6 стаканов, яйцо - 3 шт., дрожжи свежие - 75 г, молоко - 1 стакан, сахар - 3/4 стакана, соль - щепотка.

* Размягченный маргарин, муку и соль перемешайте, порубите ножом или сечкой. Отдельно смешайте яйца с сахаром и влейте в маргарин с мукой.

* В теплом молоке растворите дрожжи, поставьте в защищенное место на 20-30 мин. Должна образоваться «шапка».

* Когда дрожжи поднимутся, введите их в тесто и тщательно вымесите. Если тесто получилось

жидковатым, добавьте немного муки. Дайте тесту «отдохнуть» в течение 1 ч. и немного поднестись. Раскатайте тесто и слепите пирожки с начинкой по своему вкусу. Уже подготовленные к выпечке пирожки накройте чистым сухим полотенцем и дайте постоять 1 ч. в теплом месте. Перед выпечкой смажьте пирожки взбитым яйцом или крепким сладким чаем для румяной корочки.

Говорят, изысканный многослойный десерт тирамису впервые был приготовлен еще в XVII веке на севере Италии - для великого герцога Козимо III Медичи, известного ценителя кондитерских изделий. Но официально тирамису считается вполне современным изобретением (ему около 40 лет), а его связь с аристократом-сладкоежкой - не более чем красивая легенда. В вольном переводе с итальянского «тирамису» означает нечто вроде «подними мне настроение» - и десерт, во многом благодаря гармоничному сочетанию кофе и шоколада, легко справляется с этой кулинарной задачей. В оригинальном рецепте используются традиционное итальянское печенье савоярди. В нашей стране его не везде можно купить, поэтому тирамису часто готовят с бисквитом. А в крем вместо итальянского десертного вина марсала добавляют коньяк или ром.



В крем можно добавить ягоды, кусочки фруктов и толченые орешки.

ТОРТ «ТИРАМИСУ» ИТАЛЬЯНСКОЕ ЧУДО

Отведав однажды этот нежнейший десерт, вы захотите наслаждаться им снова и снова! Для этого совсем не обязательно ехать в Италию.

Понадобится: для бисквита: яйца - 6 шт., мука - 250 г, сахар - 1 стакан, ванилин - 1 ч. л. Для пропитки бисквита: кофе натуральный - 2 ст. л., ром - 40 мл, сахар - 3 ч. л. Для крема: сыр маскарпоне - 500 г, сливки (33%) - 250 г, сахар - 90 г, какао-порошок - 30 г.

1. Для пропитки бисквита сварите кофе с 250 мл воды, добавьте сахар, ром, дайте остыть. Процедите.
2. Для бисквита венчиком взбейте яйца (4-5 мин.). Добавьте сахар и ванилин и взбивайте еще 5 мин., пока не получится пышная масса (она должна увеличиться примерно вдвое). В яичную массу просейте муку. Ложкой перемешайте тесто до однородности.

3. В форме, застеленной пекарской бумагой (смазанной растительным маслом), испеките три коржа (в разогретой до 180 градусов духовке, около 25 мин.). Остудите.
4. Для крема взбейте сливки до пышности и уберите в холодильник. Взбейте маскарпоне с сахаром, соедините со сливками, аккуратно перемешав ложкой.
5. Соберите торт. Нижний бисквит про-

питайте кофейным напитком, поливая его с ложки. Выложите слой крема и присыпьте просеянным какао-порошком. Сверху уложите второй корж (тоже пропитайте кофейным напитком), снова слой крема и просеянного какао. Накройте третьим коржом, пропитав его кофейным напитком, и нанесите оставшийся крем. Присыпьте торт какао-порошком и уберите в холодильник на ночь.



ДЕСЕРТ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

Тирамису можно подавать и в бокале. В этом случае без печенья не обойтись. Попробуйте другой, более экономичный вариант тирамису - с творожным кремом и клубникой.

Понадобится: печенье бисквитное савоярди - 200 г, творог (9%) - 300 г, сметана жирная - 100 г, сахар - 50 г, кофе - 1 ст. л., ром (или ликер амаретто) - 3 ст. л., ванилин - на кончике ножа, какао-порошок для посыпки, клубника - 1/2 стакана.

* Взбейте блендером 200 г творога, сметану, сахар, 2 ст. л.

рома и ванилин до однородной массы. Ложкой осторожно вмешайте в крем немного нарезанной клубники.

* Приготовьте 100 мл кофейного напитка (процедите, если он заварной) и влейте 1 ст. л. рома. По желанию можно добавить немного сахара. Охладите.

* На дно бокала выложите часть крема, затем слой печенья (предварительно обмакнув в кофейную пропитку). Далее снова крем и пропитанное печенье. Выложите оставшийся крем, присыпьте просеянным какао-порошком и украсьте клубникой. Уберите в холодильник на ночь. Утром можно пробовать!



ЗАКРЫВАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН

Незаметно подкралась осень, но это не значит, что пришло время почивать на лаврах. Наоборот, надо собраться с силами и завершить все дела перед зимней паузой.

По сравнению с весенними заботами, ноябрьские труды многим покажутся отдыхом. Тем не менее, их надо сделать качественно! Чтобы ничего не перепутать, вот вам ответы на самые распространенные вопросы о закрытии дачного сезона.

Белить или не белить?

Белить плодовые деревья однозначно нужно, но когда лучше: осенью или весной? Все зависит от возраста дерева. Молодые саженцы с гладкой корой пока не трогайте: на этом этапе от известкового раствора закупориваются поры, нарушается газообмен и, в итоге, медленнее утолщается штамб.

Старые деревья белить обязательно! Это защитит их весной от солнечных ожогов, поможет бороться со мхами, лишайниками и вредителями, зимующими в трещинах коры. Для побелки используйте известковый раствор (2-3 кг свежегашеной извести на 10 л воды) с добавлением 300 г медного купороса. Если нет желания готовить раствор самостоятельно, можно купить его в магазине.

Если в стволе дупло

Не паникуйте, если во время осмотра плодовых деревьев заметили в стволе дупло. Его можно заделать цементом, как дырку в стене. Сначала вычистите из дупла всю гнилую древесину, доберитесь до здоровых белых волокон. Эту процедуру удобно делать стамеской и садовым ножом. Затем прочистите отверстие жесткой щеткой и продезинфицируйте 5%-ным раствором железного купороса, дайте просохнуть. Приготовьте раствор: на 1 часть цемента возьмите 3 части песка, немного воды и 30 г натуральной олифы. Замесите раствор до густоты сметаны и замажьте дупло. Выбирайте для этой работы теплый, обязательно не дождливый осенний день.

В компот или в компост?

В яблочный год обычно бывает столько падалицы, что переработать ее в джемы и компоты просто нереально. Но оставлять опавшие плоды на земле и устраивать мышам яблочный пир категорически нельзя, убирайте их оперативно и регулярно. Чтобы добро не пропало, отправляйте битые, червивые яблоки в компост. Правда, есть мнение, что таким образом в почву можно занести вредителей и различные бактериальные болезни. Эти опасения напрасны, ведь в условиях повышенных температур все вредители погибают. Закладывайте компостную кучу по типу

слоеного пирога, чередуя яблоки, навоз и грунт.

Как укутать клубничное сердечко?

Кустики клубники в конце сезона сильно выпирают из земли. Это за лето подрастает стебель, на котором расположена верхушечная почка (сердечко) с листьями. Сердечко должно находиться строго на уровне земли, но стебель растет и поднимает его все выше, делая уязвимым к холодам. Такие оголившиеся кустики на зиму обязательно укройте: осенью засыпьте растение «с головой» измельченной корой (клубника любит кислую почву), торфом, мелко нарубленной сухой травой, хвойным опадом или хорошо перепревшим навозом. Тогда после зимы клубника обязательно выйдет бодрая.

Стрижка под ноль

Если на участке есть очень старые декоративные и плодовые кустарники (смородина, крыжовник, калина, спирея, жимолость), то осень - идеальное время для их омоложения. Вырежьте все ветки почти до земли, оставив 3-4 см над поверхностью. Срезы присыпьте золой, почву вокруг пеньки замульчируйте опилками, чтобы корневая система не вымерзла. Большинство кустарников после такой кардинальной обрезки весной даст обильную корневую поросль. Уже на следующий год можно формировать молодой куст, а обновленные плодовые кустарники дадут урожай через два-три года.

Георгины в парафине

Самыми последними из цветов на хранение уходят клубни георгинов. Садоводы знают десятки хитроумных приемов, как сохранить корневища этих шикарных цветов до весны, но надежнее парафина пока ничего не придумали.

Парафин или измельченные свечи положите в кастрюлю с водой, поставьте ее в другую кастрюлю, но большего объема, медленно нагрейте на водяной бане. Толщина расплавленного парафина должна быть 2-3 см. Чистые высушенные корни привяжите за нитку и быстро макайте в расплавленный парафин. Если целиком не влезают, разделите, но так, чтобы на каждой деленке оставался хотя бы один клубень с почкой. На воздухе парафин мгновенно твердеет. В такой оболочке клубни прекрасно хранятся даже в условиях, далеких от идеала, например в теплой городской квартире.

Не забыть, где что посажено!

Очень многие сажают под зиму немного моркови, немного свеклы, чуть-чуть зелени. Чтобы за зиму не забыть, где что посажено, сделайте «маячки». Используйте старые непромокаемые плащи, сломанные зонты разного цвета, которые, как правило, в избытке копятся на чердаках.

Вырежьте из ткани заготовки для каждой культуры: огурец - овал из старого зеленого плаща, свекла - сердечко из синего или бордового зонта и так далее. Сделайте две заготовки, сшейте их вместе, оставив посередине зазор, туда вставьте палочку, например для суши, и воткните в нужных концах грядки. Получится не только информативный, но и нарядный огород.

А как же ежики?

Ежик - настоящий друг дачника, с весны до поздней осени он помогает избавляться от злейших вредителей сада. Если летом участок облюбовала семья ежей, постарайтесь задержать ее подольше, а в идеале - оставить на зимовку. Обычно ежи делают себе гнезда в компостных кучах, в дровянике, под камнями, где темно, сухо и спокойно. Что-то подобное можно соорудить своими руками. Вот несколько вариантов.

1. В защищенном месте сада накидайте большую кучу хвороста и листвы. Сверху накройте пленкой, хорошо укрепите у земли по всем углам, чтобы не снесло ветром.
2. Постройте для ежика настоящий деревянный домик размером 30х30х30 см, вход сделайте диаметром не больше 10х10 см. Крышу накройте непромокаемым материалом, внутрь положите сухое сено, поставьте в укромном месте сада.
3. Прислоните к стене дома деревянный щит, внутрь положите побольше сена. Сам щит накройте пленкой или куском рубероида.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Полину СТАНЧЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Проснешься утром, стихи, песни льются,
Мир так прекрасен, ты неповторима.
От радости подруги пусть смеются,
Живи счастливо, радуйся, Полина.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Алла и Радостина Станчевы,
Малуза Горанова,
Донка Младенова,
Анна Димчева, Лада Николова,
Лорина Развигорова, Мали Гличева,
Июнка Христова, Ирина Нешкова,
Ната Славчева, Кристина Димитрова,
Мальвина Кидикова,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Финка Гаргова, Цветелина Стойкова,
Параскева Минчева,
Эрминия Карастоянова,
Ангелина Жерванова,
Маргарита Ганева,
Марианна Трайчева,
Райна Желева, Лиза Борджиева,
Росица Билянова,
Стефка Дончева,
Мария Стримова,
Лина Радева-Нергадзе, Зоряна Янкова,
Майя Голгобова, Оксана Танасова, Лиля Музенитова, Алла и София Фотовы,
Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди,
Мелина и Эмилия Родаки, Анемона Иродопуло, Ирина Георгиади, Мария Саввиди, Эвридика Энгопуло, Элла Асланиди, Зоя Назлиди, Иорданка Евтимиади, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуццеси, Софио Сакварелидзе, Цирана Квирикашвили, Тинико Маргвелашвили, Алла Титвинидзе, Тасико Векуа, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Ирина Подсоснок, Светлана Бурневич, София Евдокименко, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Оксана Билосир, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Елена Шишкина, Алла Фридман, Ирина Морозова, Гульнара Озманова, Инга Юмашева.*

Светлану
МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ
поздравляем с днем рождения.
Утром солнца луч блеснет,
Ночью пролетит комета,

Счастье, радость тебя ждет,
Милая подруга Света.

*С уважением, твои подруги
Анна Орфаниди и Марина Белчева.*

Лидию Михайловну
СИТНИКОВУ-КОМАРОВУ
поздравляем с днем рождения.
Счастья вам желаем все,
Нина, Лена и так далее,
Пусть вам светит свет везде,
Лидия Михайловна!

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Валентина Ярославцева-Шемшур,
Елена Мачабели,
Нина Губеладзе,
Мери Саакова-Энгенова,
Людмила Тевзадзе,
Натела Швангирадзе,
Ирина Кобаля-Данелия, Валентина Чернышова, Инна Ячевская-Седькина,
Ирина Бериташвили,
Тамара Лапшина.*

Ию ПЕРАДЗЕ поздравляем
с днем рождения.
Чего ее бы ни спросили,
Наша Фиалка знает.
От души поздравляем Ию,
Пусть глаза ее сияют.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Этери Шенгелия,
Лали Дгебуадзе,
Нино Балавадзе, Русудан Абесадзе,
Белла Киладзе, Лела Турашвили,
Джеджило Эристави, Манана Кавтарадзе,
София Болквадзе, Медея Чхаидзе, Додо Лалишвили, Нанули Варазашвили,
Валентина Неженцева, Мадонна Карсанова,
Красимира Русинова, София Светлинова,
Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева,
Лана Стоева, Майя Венкова,
Полина Иванова, Ирина Епифанова,
Кети Димитриади, Елена Акритиди,
Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко,
Раиса Мкртчян, Любовь Истомина,
Надежда Ляпина, Светлана Губкина, Мзия Кудухова, Диана Габарашвили, Елена Яровая, Алла Есаулова и все,
кто тебя любит,
милая Фиалочка, Ия!*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №47

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Скотоводство. Дым. Марфа. Тропа. Хор. Ир. Миа. Аллур. Аксенов. Кунак. Зона. Писк. Лир. Рыке. Таблица. Среда. Хобот. Корсика. «Вий». Анис. Скот. Инта. Школа. Сип. Калам. Мох. Три-тома. Забрало. Вывоз.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Скоров. Сушка. Казах. Роман. Кровосос. Фрикасе. Бит. Лимб. Овца. Аск. Ой. Капор. Пост. Ха. Ани. Стек. Что. Авокадо. Тротил. Бар. Шкив. ЛАЗ. Сани. Аты. Одно. Оливин. Нилов. Пир. Ниц. Киот. АМО. Муар. Каракас. Алмаз.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железный друг женщины

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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ГАРДЕРОБ ДЛЯ ПИТОМЦА

Собачкой, вышагивающей по улице в модном комбинезоне, сегодня никого не удивишь. Хотя, до сих пор не утихают споры о том, нужна ли братьям нашим меньшим одежда или это блажь их хозяев?

Многие до сих пор считают, что наряжать питомцев - это издевательство над животными. Однако для некоторых пород собак и кошек одежда - не просто дань моде, а жизненная необходимость!

Доберман в пальто

Существуют породы собак, для которых гардероб действительно необходим. Прежде всего это модные по сей день карманные породы собак, которые ходят в туалет дома на пеленку, а на улице появляются в красивых сумочках или под мышкой у хозяек. Ставить на землю их не рекомендуется даже летом - могут порезать лапки, застудить почки, а при слабом иммунитете и букете породных заболеваний это для них смерти подобно. Вы наверняка видели дрожащих на ветру, как ольховый лист, левреток, чихухуа, тойтерьеров, голых хохлатых собачек, карликовых пинчеров. Короткая шерсть и малый размер не позволяют им обогреть свой организм даже при невысокой плюсовой температуре, а потому они нуждаются в дополнительном утеплении - кофтах, дождевиках, комбинезонах на синтепоне или на меху.

Современная индустрия собачьей моды ежегодно выпускает целые коллекции одежды для маленьких собачек. Помимо перечисленных, в утеплении нуждаются и мелкие породы с относительно длинной шерстью - йоркширские терьеры, кинг-чарльз-спаниели, пекинесы, папильоны, померанские шпицы, а также некоторые охотничьи породы собак, которые давно пре-

вратились в декоративные, - карликовая такса, тойфокстерьер, пражский крысарик, джек-рассел-терьер. Если вы не вовремя подстригли своего пушистого песика, и он встречает осень без богатого шерстяного покрова, то ему также необходимо теплое пальто. Представителям крупных пород собак с короткой шерстью, например доберманам, одежда сохранит здоровье, уберегая от переохлаждения.

Иногда одежда для собак существенно облегчает жизнь и хозяевам. Хороший непромокаемый комбинезон в дождливую погоду защитит шерсть от влаги и грязи, а значит, вам не придется после прогулки тратить два часа, чтобы отмыть своего питомца и квартиру после луж. Особенно это актуально для собак белого окраса.

Псы, чьи породные заболевания связаны с ушами (например, спаниели, сеттеры), могут обходиться без курточек, но в холодную погоду нуждаются в шапках.

✓ В теплой попоне на прогулках нуждаются все собаки после стерилизации или полостной операции, даже, если раньше они не носили одежду.

Главное - чтобы костюмчик сидел

Что касается кошек, то теплый свитерок не помешает «лысым» породам типа сфинксов, корниш-рексов. С наступлением осени они мерзнут и прячутся под теплыми пледами.

Сделать домашний костюмчик для кошки можно самостоятельно, например из рукава старого кардигана. А можно раскошелиться и приобрести интересную модель в магазине.

Главное - приучать усатого питомца носить одежду с детства потому, что не все кошки бывают благодарны хозяевам за такой «подарочек». Некоторые настолько протестуют, что вовсе отказываются иметь собственный гардероб. В этом случае выручит теплая подстилка, на которой котик сможет греться.

Эти желтые ботинки

Если одежда для собак - дело привычное, то обувь до сих пор остается редкостью. Между тем, держать лапы в тепле полезно всем представителям декоративных пород. Носочки с прорезиненной подошвой помогут собачкам без травм передвигаться по квартире, особенно, если пол выслан скользким кафелем или ламинатом. А уличные ботиночки уберегут чувствительные подушечки хвостатых не только от холода, но и от порезов, а также разъедания «химией», которой зимой посыпают тротуары.

Совет

Выбирая одежду для собаки или кошки, ориентируйтесь, прежде всего, не на моду, а на практичность. Костюм должен хорошо сидеть, быть животному по размеру, желателен непромокаемым, по сезону. Комплектов надо приобрести не менее двух на тот случай, если один испачкается. Пусть ваш питомец будет чистой!



Виши: в стиле кантри

Этот вид клетки можно отнести к стилю кантри. Чаще всего ткань с принтом виши используется для пошива летних хлопковых платьев или рубашек, юбок, туник. Дизайнеры экспериментируют не только с цветовыми сочетаниями, но и с размерами узора.



Гленчек. Классика или ноу-хау?

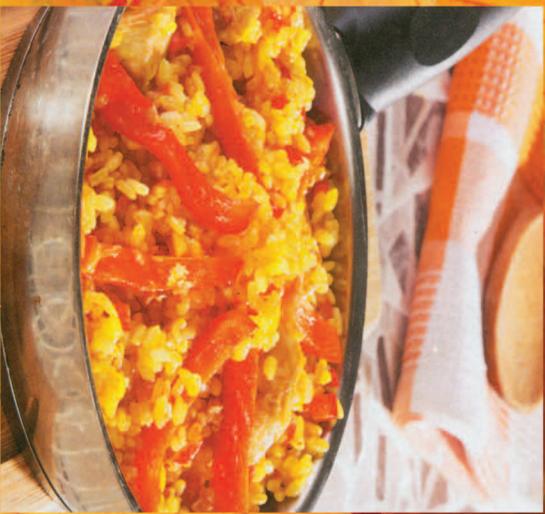
Маленькие «гусиные лапки» складываются в крупные прямоугольные и квадратные клетки - это принт гленчек. Он благородно смотрится на верхней одежде, костюмах, топах и даже аксессуарах. Узор интересен как в классике, так и в яркой интерпретации с добавлением цветных полосок.



Тартан: с ноткой уникальности

В переводе тартан значит «крест-накрест»: каждый крест здесь означает принадлежность к определенному шотландскому клану. Сегодня обзавестись уникальным принтом тартан может любой желающий, поскольку существует несколько тысяч его вариантов. Популярность тартана обусловлена также тем, что узор великолепно смотрится на любой одежде и аксессуарах.





ПАЭЛЬЯ С ИНДЕЙКОЙ

600 г филе индейки, 600 г помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 стручка сладкого перца, 3 ст. л. оливкового масла, 50 г сливочного масла, 200 г зеленого горошка, листочки с 1 веточки розмарина, 4 листочка шалфея, 1/2 ч. л. шафрана, 200 г риса, 1 л бульона, соль, молотый перец.

Индейку крупно нарезать, посолить и поперчить. Помидоры натереть на крупной терке. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Один стручок перца нарезать полосками, второй - кубиками. В глубокой сковороде нагреть оливковое масло, подрумянить перец (5 мин) и выложить. В этом же масле обжарить индейку. Выложить на тарелку. Добавить в сковороду сливочное масло, обжарить в этой смеси чеснок и кубики перца. Подмешать помидоры, посолить, поперчить, тушить 10 мин. Положить горошек, приправы, посолить и поперчить. Добавить рис, залить бульоном, довести до кипения и тушить 5 мин. Добавить индейку и тушить на маленьком огне 10 мин. Украсить полосками перца. Крутозерный рис хорошо впитывает в себя аромат приправ. С ним блюдо получится особенно душистым.



САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ

500 г картофеля, 4 помидора, 1 крупный стручок красного сладкого перца, 100 г зеленого лука с луковичками, 100 г феты или брынзы, 100 г консервированных черных оливок без косточек, по 2 веточки петрушки и базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль, молотый черный перец.

Картофель тщательно вымыть щеткой и отварить в мундире до готовности. Воду слить, дать картофелю остыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры, фету (или брынзу) нарезать кубиками. Стручок сладкого перца - соломкой. Лук и оливки - колечками. Мелко порубить зелень. Для соуса оливковое масло взбить вилкой с винным уксусом, посолить и поперчить по вкусу. Все подготовленные ингредиенты перемешать, полить приготовленным соусом и оставить на 15 мин. Вместо винного уксуса можно взять свежесжатый лимонный сок, так вкус будет нежнее.



РУЛЕТКИ ИЗ ФИНИКОВ

300 г фиников, 1/2 ч. л. молотой корицы, цедрa 1 апельсина, 1/3 ч. л. молотого шафрана, 400 г манной крупы, щепотка соли, 150 г сливочного масла, растительное масло для фритюра, 4 ст. л. меда.

Финики промыть, сложить в миску, залить теплой водой и оставить на 10 мин. Затем вынуть косточки, мякоть измельчить в блендере до получения пюреобразной массы. Перемешать ее с молотой корицей и апельсиновой цедрой. Руками размять получившееся пюре, постепенно добавляя воду до получения пластичной массы. Шаfran залить 50 мл. горячей воды и оставить на 10 мин. Манку соединить с солью и мягким маслом. Перетереть до получения крошки. Затем влить процеженную шаfranовую воду и замесить влажное мягкое тесто. Накрыть его пленкой и раскатать в пласт толщиной 5 мм. Сверху распределить финиковую массу и свернуть рулетом. Нарезать его кусочками и обжарить во фритюре. Выложить на салфетку, полить растопленным медом и подавать. Чтобы манная смесь стала более однородной, оставьте ее на 10 мин при комнатной температуре.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

300 г горького шоколада, 800 мл. сливоч (33%), 150 г молочного шоколада, 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 5 яиц, 150 г. муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. порошка какао, 150 г. молотого миндаля, 5 ст. л. молока, 120 мл. апельсинового сока, 100 г. апельсинового джема, 60 г. рубленого миндаля, 5 ст. л. тертого шоколада.

Для крема горький шоколад распустить и перемешать с горячими сливками. Убрать в холодильник на 3 ч. Для теста молочный шоколад растопить. Масло взбить с сахарной пудрой. Добавить по одному яйца, влить шоколад и перемешать. В приготовленную смесь просеять муку с разрыхлителем и какао. Добавить миндаль и молоко, перемешать. Выложить в форму и выпекать 50 мин. Дать остыть и разрезать на 3 коржа. Нижний корж пропитать 60 мл апельсинового сока и смазать половиной крема. Накрыть вторым коржом, пропитать оставшимся соком и смазать джемом. Уложить третий корж, оставшимся кремом покрыть верх. Украсить торт можно апельсиновыми и лимонными цукатами или цитрусовыми мармеладом.



ISSN 1987-6009

917719876000021