

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТРАТА

№4

январь 2022

Крещение

Господне

стр.27

**Как меняется
любовь?**

стр.19

Необычный

гороскоп

стр.32

6 способов

улучшить зрение

стр.14

Китайский гороскоп

на 2022 год

стр.20-21

Ванесса Паради:

стр.16-17

“Моя ролевая модель - это моя мама”

цена:
2,5 лари



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ
НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

**ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;
5.99-20-37-64;
214-20-65**

2022

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

Сегодня на ваши письма отвечает
потомственная ясновидящая
Нелли Бичикашвили.

УЗНАЙ СВОЮ СУДЬБУ

«Я прожила с мужем 25 лет, 4 года назад он ушел к другой. Я познакомилась с мужчиной, но он не настроен серьезно: не разошелся со своей, способен изменить при удобном случае, не любит, чтобы я его контролировала. Хотя говорит, что любит меня. Мы часто ругаемся. Хотела с ним расстаться, но боюсь остаться без мужчины.»

Меги Р.».

Н.Б.: Вы очень противоречивая женщина. С одной стороны, можете серьезно давить на мужчину, лидировать в отношениях, с другой - боитесь остаться одной. Вам надо найти свою золотую серединку, женскую сущность: гармоничную, женственную, податливую, но в то же время, независимую, сильную. Тогда вы не будете бояться расстаться с недостойным вас человеком, и на энергетическом уровне к вам потянутся мужчины.

«Встречаюсь с девушкой уже полтора года, постоянные скандалы и натянутые отношения. Стоит ли дальше себя мучить и продолжать мечтать, что все изменится и будет хорошо? Есть вариант уехать работать в другой город, стоит ли?»

В.Ю., 20 лет».

Н.Б.: Встречаться с девушкой не стоит. Поблагодарите ее за все хорошее и расставайтесь. Вы еще только набираетесь опыта по построению отношений. Вам не надо куда-то переезжать.

«В прошлом году я потеряла работу и рассталась с мужчиной. Хочу открыть свой бизнес, получится ли?»

Юлия Э., 23 года».

Н.Б.: Вы можете открыть свой бизнес, но доходы будут невелики. Намного безопаснее и прибыльнее работать высококвалифицированным сотрудником в крупной компании. К этому и стремитесь.

«Полгода стараюсь забеременеть, но не получается. Живем с мужем 1,5 года, но нет денег, чтобы зарегистрироваться официально. Как у нас все сложится?»

Ирина, 20 лет».

Н.Б.: Отсутствие денег – это не причина того, что вы не зарегистрированы официально. В действительности, вы оба не уверены в перспективах этих отношений. Это же относится и к ребенку. Иногда это последний шанс спасти семью. Так что, не торопитесь, хорошо подумайте, прежде чем заводить малыша. Разберитесь в себе, своих мыслях, чувствах, желаниях. Не навязывают ли вам родственники, общество стереотипы поведения? Своей ли жизнью вы живете?



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КИАНУ РИВЗ ПЕРЕДАЛ 70% ГОНОРАРА ОТ “МАТРИЦЫ” В ФОНД БОРЬБЫ С РАКОМ



Канадский актер Киану Ривз, неоднократно поражающий поклонников своими добрыми поступками, передал большую часть своего гонорара за съемки в первой части “Матрицы” в благотворительный фонд исследования лейкемии. Об этом сообщили в издании Daily Mail.

За первую картину, вышедшую в 1999 году, Ривз заработал 35 миллионов долларов и 10 миллионов долларов аванса, после чего 70% гонорара передал в фонд.

Отмечается, что актер принял такое решение после того, как у его младшей сестры Ким в 1991 году был диагностирован рак.

Родственницу Ривз поддерживал до ее ремиссии, а во время ее болезни даже продал свой дом, чтобы быть к ней ближе. После выздоровления Ким актер основал благотворительную организацию по борьбе с раком, однако не стал называть ее своим именем. Ранее в Сети появился саундтрек к новой “Матрице”.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



ЦЕРЕМОНИЮ “ГРЭММИ” МОГУТ ПЕРЕНЕСТИ ИЗ-ЗА COVID-19

Академия звукозаписи США может перенести 64-ю церемонию вручения музыкальной премии “Грэмми” с 31 января на более поздний срок из-за вспышки коронавируса в стране. Об этом The Wall Street Journal сообщили источники.

Если данное решение примут, то это будет озна-

чать, что церемонию вручения премии “Грэмми” перенесут второй год подряд.

В 2021 году мероприятие прошло 14 марта вместо 31 января. Кроме того, церемонию тогда перенесли в Los Angeles Convention Center из арены Staples Center (Crypto.com Arena).

АДЕЛЬ ПРИОБРЕЛА ОСОБНЯК СИЛЬВЕСТРА СТАЛЛОНЕ



Певица Адель купила особняк у актера Сильвестра Сталлоне в Беверли-Хиллз. Сталлоне не мог продать особняк за первоначальную стоимость, после чего ему пришлось снизить цену почти вдвое.

Актер планировал продать недвижимость за 81 миллион фунтов стерлингов. Потом он уменьшил цену до 63 миллионов фунтов стерлингов, но покупатели так и не объявились. Тогда он заявил о продаже особняка за 42 миллиона фунтов стер-

лингов. Новая цена подошла певице Адель, и она купила поместье.

У музыкальной исполнительницы уже есть дома в Лондоне и Лос-Анджелесе. Состояние Адель с ее мужем, спортивным агентом Ричем Полом, сейчас оценивается примерно в 140 миллионов фунтов стерлингов.

Ранее сообщалось, что певица Адель попросила стриминговый интернет-сервис Spotify изменить режим воспроизведения треков в ее новом альбоме.

WARNER MUSIC ЗА \$250 МЛН ПРИОБРЕЛА ПРАВА НА ВСЕ ПЕСНИ ДЭВИДА БОУИ



Звукозаписывающая компания Warner Music Group купила права на все песни британского рок-исполнителя Дэвида Боуи за 250 миллионов долларов. Об этом в понедельник сообщила газета Financial Times со ссылкой на источники.

Они уточнили, что речь идет об издательских правах на все 26 студийных альбомов музыканта.

“Мы по-настоящему довольны тем, что музыка Дэ-

вида Боуи теперь будет в надежных руках Warner Chappell Music (музыкальная издательская компания, входящая в структуру Warner Music Group), - заявил юрист Аллен Грубман, который представляет интересы наследников музыканта.

Ранее американский певец Боб Дилан продал авторские права на все свои песни звукозаписывающей корпорации Universal Music Group.

КАНЬЕ УЭСТ СХОДИЛ НА СВИДАНИЕ С АКТРИСОЙ

Американский рэпер Канье Уэст вывел на свидание новую девушку – актрису Джулию Фокс.

Как сообщает портал TMZ, 44-летнего исполнителя заметили в компании 33-летней итало-американской актрисы в одном из ресторанов Майами вечером

1 января. Папарацци запечатлели пару во время ужина и на выходе из заведения. Как сообщили источники издания, рэпер был “счастливее, чем когда-либо”. Ранее сообщалось, что в ноябре прошлого года у Канье Уэста завязался роман с 22-летней моделью Винетрией.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВДРУГ ВОЗНИКЛА БОЛЬ, А БЫСТРО ПОПАСТЬ К ВРАЧУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

Зуб болит

Кстати

Ноющая зубная боль может возникнуть при ОРВИ, цитомегаловирусе, герпесе. В этих случаях нужно лечить основное заболевание.

Попробуйте понять причину и попытайтесь хоть на время ее ликвидировать. Но за решением проблемы - к стоматологу! Ведь неприятные ощущения могут возникнуть из-за кариеса, пульпита, пародонтита и массы других экстренных и не очень ситуаций.

Что нельзя делать?

✓ **Греть.** Если при воспалении или инфекции приложить тепло, то кровь прильет к болезненной зоне, что усилит распространение инфекции. Лучше прижать к щеке лед, обернутый тканью. Но работает такая анестезия недолго.

✓ **Пить антибиотики.** Бесконтрольный прием антибиотиков уже сейчас привел к тому, что бактерии реагируют не на все препараты.

✓ **Лежать.** В такой позе усиливается приток крови к зубам. Если боль накатила неожиданно ночью, сделайте так, чтобы голова оказалась выше корпуса: подложите под спину подушки.

Как себе помочь?

Появление боли может спровоцировать горячее или холодное, сладкая или соленая еда, надавливание, попадание пищи в десневой карман. По-

Важно!

Срочно к врачу, если зубная боль сочетается с отеком: если он вызван гноем, может развиваться абсцесс.

этому первый шаг - исключить то, что вызывает дискомфорт.

✓ **Причина в пище, которая застряла между зубами?** Вычистите ее зубной нитью, ирригатором. После прополощите рот раствором хлоргексидина или мирамистина*.

✓ **Проблема боли в деснах?** Используйте согласно инструкции стоматологические гели с метронидазолом, салицилатом холина*. Они борются с воспалением и обезболивают. Можно полоскать рот теплым отваром ромашки, коры дуба, шалфея (2 ст. ложки растительного сырья на 0,5 л воды): это немного утихомирит боль. Также на помощь придет 0,05%-ный раствор хлоргексидина.

✓ **Виновата повышенная чувствительность зубов?** Воспользуйтесь реминерализующим гелем, укрепляющим эмаль, плюс пастой и ополаскивателем для чувствительных зубов.

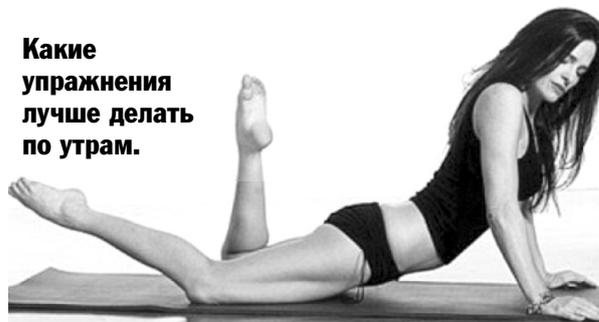
✓ **При сильной боли можно принять обезболивающий препарат** (любое нестероидное противовоспалительное средство, НПВП). Но пить таблетки нельзя дольше 3 дней. Принимать их лучше после еды и одновременно с препаратом из группы ингибиторов протонной помпы (вещества - омега-прозол, пантопрозол* и др.), чтобы защитить желудок.

✓ **Попробуйте точечный массаж.** Помассируйте 2-3 мин. большим пальцем (перемещайте его вверх-вниз) впадину между большим и указательным пальцами руки, противоположной больному зубу, при этом клацая зубами.

Ольга Буторина, стоматолог-терапевт.

* Все действующие вещества и препараты имеют противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Какие упражнения лучше делать по утрам.



НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Гимнастика должна «запустить» все органы и проработать все мышцы и суставы. А еще полезнее утреннюю зарядку делать в три этапа.

➔ **Разминка.** Ее можно выполнять лежа в постели. Потянуться всем телом, сделать легкие вращательные движения кистями, стопами, конечностями.

➔ **Основной комплекс.** Состоит из упражнений, прорабатывающих все мышцы и суставы. Начинают обычно с шеи, затем переходят на плечи, верхние конечности, мышцы спины, живота.

➔ **Заканчивать зарядку** рекомендуется махами ногами и ходьбой на месте.

От тяжелых упражнений - с гантелями, штангой, выносливость - утром нужно отказаться. Такие нагрузки лучше получать после обеда. А утром движения должны быть легкими и простыми.

Кстати, очень полезно ходить босыми ногами по полу. В этом случае массируются многие активные точки. Специалисты по нетрадиционной медицине утверждают, что именно на стопе их больше всего.

➔ **Гимнастику для шеи,** повороты и наклоны головы нужно выполнять очень осторожно, без надрывов. Вра-

щательные движения головой не только укрепляют мышцы шеи, но и тренируют вестибулярный аппарат.

➔ **Обязательно выполняйте** упражнения на поднятие рук вверх, разведение в стороны, вращайте конечностями. Такие движения вытягивают позвоночник и укрепляют плечевой пояс.

➔ **Не забывайте делать** упражнения для кистей и пальцев. Они особенно полезны, если приходится работать руками. Эта гимнастика активизирует кровообращение и укрепляет суставы.

➔ **Для поясничного отдела** нужно делать наклоны в разные стороны, вперед-назад. Если нет особых проблем с позвоночником, рекомендованы упражнения на скручивания. Полезны вращательные движения талией.

➔ **Приседания** повышают подвижность коленных и тазовых суставов. Кроме того, они укрепляют мышцы икр, бедер и ягодиц.

Если этот комплекс навевает на вас тоску, придумайте свои упражнения. А можно просто танцевать под любую музыку, периодически поднимая руки, делая махи ногами и наклоны в разные стороны.

Медленнее всего стареют кости. К зрелому возрасту они бывают моложе остальных органов лет на десять.



К году дети должны ставить ножки ровно

Мама малыша, полагая, что ребенок может «перерасти» свою неправильную походку, была и права и не права одновременно. Права, потому что на самом деле маленькие дети, особенно если они делают первые шаги рано - в 9-10 месяцев - да еще при этом сами крупные, выворачивают ступни пальчиками внутрь. Так им легче при ходьбе сохранять устойчивость. Но к году они уже должны ставить ножки ровно. А почему мама не права? Сейчас объясню.

Посмотришь на гуляющих во дворе малышей - очень много двух-, трехлеток, которые косолапят. Почему? Потому что так им удобнее ходить. Но за этим «удобнее» могут скрываться проблемы развития. Например, никаких дефектов стоп у ребенка нет. Ставит он их на пол, когда сидит, правильно, выворачивает, только когда ходит. Врачи называют это внутренней, или варусной, установкой. Она бывает:

- ✓ при легкой дисплазии тазобедренного сустава, которая не была выявлена у ребенка в младенчестве. И ходьба с повернутыми внутрь носками облегчает суставу подвижность. С такой патологией ребенок при ходьбе еще и раскачивается, как матрос, сошедший на берег после многомесячного плавания;

- ✓ когда тонус одних мышц преобладает над тонусом других. А если гипертонус у ребенка только с одной стороны - он косолапо ставит лишь одну ножку. Он ей как бы загребает и выставляет вперед одно плечо и один бок;

- ✓ при легкой форме рахита. У таких детей наблюдается незначительное

РЕБЕНОК КОСОЛАПИТ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ САМО ПРОЙДЕТ?

искривление голени, поэтому ставить при ходьбе стопы ровно они просто не могут;

- ✓ при наследственной внутренней установке стоп. Это бывает, когда у ребенка нет никаких патологий, и все-таки он в раннем возрасте ходит косолапо, как когда-то ходили его родители. А потом подрастает и понимает, что его походка вызывает насмешки, некрасива, и начинает ставить ноги ровно.

Но среди малышей с этим легко устранимым дефектом могут быть и те, у кого неправильное положение стоп - только первое проявление серьезной болезни, например врожденной косолапости. Им на самом деле необходима помощь врача и квалифицированное лечение. И как можно скорее: до трех лет все легко исправляется. Поэтому не права была мама косолапящего малыша, когда отмахнулась от совета врача показать ребенка ортопеду. Если малыш после года все еще неровно ставит ножки, проконсультироваться у специалиста надо обязательно.

Над походкой придется поработать

Внутренняя установка стоп при ходьбе - легко решаемая проблема. Она не требует специального лечения, но чтобы ребенок правильно ставил ножки, придется над этим поработать.

Если косолапая походка вызвана повышенным тонусом мышц, надо делать специальную гимнастику. Какую, расскажет ортопед. Пройти курс массажа - его назначит невролог. Малыша нужно через день купать в солевых хвойных ваннах. Они оказывают укрепляющее действие на весь организм и снимают гипертонус. Разведите в ведре воды 3-4 ст. ложки жидкого хвойного экстракта и стакан морской соли. Воду доведите до привычной ребенку температуры. После такой ванны малыша надо подмыть пресной водой. Очень

важно, чтобы вода в ванночке не доходила до сердца. Принимать ванну надо до 18-19 часов, иначе малышу будет трудно вечером заснуть. И еще несколько советов.

- ✓ Во время прогулок не утомляйте ребенка ходьбой. Он должен двигаться, но не уставать. При усталости дети начинают выворачивать стопы еще больше.

- ✓ Толстячкам, делающим первые шаги, полезно ездить по дому на велосипедах, pedalных машинках, лошадках... Так нагрузка на кости и суставы будет меньше.

- ✓ По возможности водите ребенка в бассейн.

- ✓ Пересмотрите меню: достаточно ли малыш получает молока, творога, рыбы?

- ✓ Подберите правильную обувь. Детям, которые только начинают ходить, нельзя носить мягкую и мелкую обувь. Даже дома малыш должен ходить в ботиночках с высоким жестким задником, с закрытым носком. Обувь должна твердо фиксировать голеностопный сустав. Нельзя бегать дома босиком или в носочках. А вот летом ходить босиком по песочку или мелкой гальке очень полезно.

Если косолапая походка вызвана повышенным тонусом мышц, малыша нужно через день купать в солевых хвойных ваннах.

Ранняя ходьба - не повод радоваться

Все родители радуются, когда младенец в 9-10 месяцев пытается ходить. Вот, мол, какой у нас шустрик растет! Некоторые даже побуждают малыша к ранней ходьбе: водят их за ручки, покупают ходунки... Ортопеды категорически против. К ходьбе у ребенка должны быть готовы и мышцы, и костный скелет. Сейчас у всех детей из больших городов есть легкая форма рахита. И если такой ребенок рано пойдет, у него искривятся ноги и будет неправильная установка стоп - косточки не выдержат. Поэтому не торопите события.

О. Подлесный,
детский ортопед,
врач высшей категории.

**ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ РОДЫ ПРОШЛИ ИДЕАЛЬНО,
НО ТАК БЫВАЕТ НЕ ВСЕГДА. КАК СНИЗИТЬ РИСК
ОСЛОЖНЕНИЙ?**

Роды без осложнений



Кому разрешена эпидуральная анестезия?

Эпидуральная анестезия - это метод щадящего наркоза, благодаря которому женщина может оставаться в сознании во время родов, но при этом не чувствовать боль в нижней части тела.

Ее используют в момент болезненных схваток: через специальный катетер врач вводит в спинной мозг роженицы особое вещество, которое облегчает боль. Это вполне безопасный метод местной анестезии, одобренный Минздрав. Он не имеет прямых показаний, но часто оказывается необходим. Иногда эпидуральную анестезию используют вместо общего наркоза при кесаревом сечении.

Лишь в некоторых случаях данная процедура может нанести вред. Например, эпидуральная анестезия не рекомендована женщинам с нарушением свертываемости крови, при обильном гнойном воспалении в области спины, а также при травмах и заболеваниях спины и позвоночника. Противопоказаниями могут являться преждевременные роды или острая гипоксия плода.

Врачи не рекомендуют прибегать к эпидуральной анестезии без серьезных медицинских показаний. Женский организм, в целом, способен справиться с родовой болью.

Как избежать разрывов тканей?

На появление разрывов в родах влияют разные факторы: генетическая предрасположенность, размер ребенка, длительность родов, положение плода и конечно, предварительная подготовка мамы к ро-

дам. На 37-38-й неделе беременности эластичность тканей промежности увеличивается естественным образом. Помочь организму можно, добавив в рацион полезные жиры и продукты, содержащие витамин E, - авокадо, орехи, нерафинированные масла (льняное, оливковое), жирную рыбу. Дополнительно рекомендуется принимать витамин E в капсулах.

Если нет риска преждевременных родов, с 34-й недели можно делать массаж промежности с миндальным или оливковым маслом. Перед процедурой его следует прокипятить и остудить. Также некоторые специалисты рекомендуют делать упражнения на укрепление мышц тазового дна. В продаже имеются специальные тренажеры для беременных, но перед их использованием стоит проконсультироваться с врачом.

Перед родами можно принимать пищу?

Если у вас назначена плановая операция кесарева сечения, то за 8-10 часов до нее принимать пищу не рекомендуется.

Перед естественными родами организм самостоятельно регулирует процессы. Так, уже в начале родовой деятельности у роженицы, как правило, аппетит снижается или пропадает вовсе. Согласно «Базовому протоколу ведения родов» роженице разрешается немного поесть в самом начале родового периода. Важно, чтобы это была максимально легкая пища, которая не будет нагружать организм. Перед потужным периодом желудок должен быть пуст на случай, если потребуются срочное введение наркоза.

Первый раз - кесарево, второй тоже!

Если кесарево сечение было сделано из-за болезни - например, отслойки сетчатки глаза, то во второй раз врач снова направит на операцию. Если же проблему удалось решить, то вторые роды могут пройти естественным путем. Также врач смотрит на состояние рубца. Если он затянулся достаточно хорошо, беременность протекает без осложнений, у плода правильное предлежание и нет противопоказаний, второй раз можно рожать самостоятельно. Однако если рубец тонкий, а плод крупный, о естественных родах не может быть и речи. Врач назначит плановую операцию на 38-й, 37-й, а иногда даже на 36-й неделе, так как есть риск расхождения рубца.

В чем особенность “мягких родов”?

Сегодня появилось понятие «мягкие роды» - то есть роды, медицинское вмешательство в которых минимально. Роженица сама выбирает позу для родов, прислушивается к ощущениям в теле и действует, исходя из них. Врач и акушерка следят за процессом, бережно направляют его при необходимости, а в случае осложнений могут оказать квалифицированную медицинскую помощь. После родов младенца сразу прикладывают к груди матери и позволяют им находиться вместе столько, сколько потребуется. Это максимально естественный и гармоничный подход.

Также в «мягких родах» возможно присутствие доулы. Это специально обученная женщина, чья задача успокаивать, поддерживать роженицу во время родов и создавать ей психологический комфорт. Многим женщинам она действительно помогает.

Артрит или артроз?

Люди часто путают артрит и артроз. Однако это совершенно разные болезни. И лечат их по-разному.

Как отличить боль при артрите от боли при артрозе? И при артрите, и при артрозе поражаются суставы. Но при артрозе поражены только суставы, а при артрите идет воспалительный процесс во всем организме. Воспаление может быть вызвано инфекцией, отклонениями в работе иммунной системы, нарушением обмена веществ. Поэтому при артрите часто страдают не только суставы, но и внутренние органы - печень, почки, сердце.

Боль при артрозе и артрите разная. При артрозе она появляется при движении и сильной нагрузке на сустав.

К тому же на ранней стадии боль может быть не очень сильной, и пациент не спешит к врачу. На второй стадии боль появляется даже при небольшой нагрузке, а на третьей она доминирует и днем и ночью. Может стихнуть, если удастся занять удобное положение. Артрит начинается с резкой боли, припухлости, покраснения кожи вокруг большого сустава и повышенной температуры. Толчком к его развитию могут стать стрессы, переохлаждение, перенесенная инфекция.

Артроз чаще всего поражает суставы ног - тазобедренные, коленные, голеностопные, на которые приходится максимальная нагрузка. При ревматоидном артрите страдают суставы кистей или стоп, запястья. Затем поражаются локтевые и коленные. Причем страдают не оба сустава, а один. Боль идет, как по ступенькам, с ноги на ногу. При артрите боль и в покое не утихает. Особенно мучительны ночные боли - между тремя и пятью часами утра. Пораженные артрозом суставы щелкают и хрустят, на что потенциальные жертвы болезнью не обращают внимания и продолжают нагружать физически свой изношенный сустав.

Какую обувь выбрать, а от какой лучше отказаться, чтобы уберечь стопы и позвоночник от болезней.

ОБУВЬ, КОТОРАЯ ВАМ НЕ НУЖНА



Слишком высокий каблук

Неправильный выбор обуви сулит женщине не только мозоли и испорченное настроение, но и куда более серьезные проблемы - болезни позвоночника, суставов, связок, проблемы с кровообращением.

Чтобы ноги оставались здоровыми, а позвоночник - ровным, основная нагрузка при ходьбе должна приходиться на пятку. В туфлях на высоком каблуке центр тяжести переносится на пальцы ног, и основание большого пальца расплющивается. В итоге начинает расти косточка, возникают плоскостопие и невыносимая боль, может формироваться косолапость. Наш совет: опустись ниже! Идеальный вариант - каблук 3-5 см.

Плоская подошва

Любимая пара балеток на низком ходу или ультрамодных сандалий-гладиаторов лишена всяких амортизирующих свойств. Если носить такую обувь каждый день, образуются пяточные шпоры, укорачивается ахиллово сухожилие, деформируется свод стопы. Ортопеды убеждены, что у любителейниц плоской подошвы даже походка меняется - стано-

вится шаркающей, как у стариков.

Платформа

В норме при ходьбе стопа перекачивается с пятки на носок, но в обуви на платформе женщина двигается словно робот - без естественного переката. В таком случае мышцы стоп не работают, а мышцы голени, наоборот, испытывают чрезмерную нагрузку. Это приводит сначала к деформации стоп, а затем - к нарушению работы всего опорно-двигательного аппарата. Без особой сноровки передвигаться в такой обуви (как и в туфлях на высоком каблуке) крайне опасно: есть риск подвернуть ногу и разорвать сухожилие.

Выбирайте обувь по размеру большей стопы. Да-да, у большинства людей одна стопа немного больше второй.

Узкая колодка

Самая красивая и элегантная обувь на рынке, конечно же, итальянская! Но у итальянок, в отличие от наших женщин, очень узкая стопа, поэтому колодка у итальянской обуви тоже узкая. Постоянное хождение в туфлях не по размеру деформирует ногу, появляется злополучная косточка, искривляются пальцы. Кроме того, нарушается кровоснабжение, сдавливаются нервы, и возникает хронический бо-

левой синдром. Мышцы пальцев находятся в постоянном напряжении и с трудом возвращаются в нормальное положение даже после того, как сняли обувь.

Шлепанцы

Вьетнамки можно и нужно носить лишь на пляже и у бассейна. Старайтесь ходить в них не больше одного часа в сутки, ведь такая обувь не предназначена для серьезной нагрузки. Ударная нагрузка на стопу, обувь в шлепанцы, а также на голеностопный сустав и колено усиливается в разы. Каждый шаг сопровождается ударом по пяткам, на них появляются трещины, присоединяется инфекция - возникает воспалительный процесс. Детям вьетнамки полностью противопоказаны.

Кроссовки

Ну у кого в гардеробе нет любимой пары кроссовок! Конечно, есть модели абсолютно безвредные, изготовленные по всем нормам. Но есть кеды - плоская подошва и хлипкий задник, поэтому носить их более двух часов в сутки вредно для здоровья.

Ф. Слюсарев, врач-ортопед.

Стали сильно потеть?

ЕСЛИ ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТЕНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ НЕОБЫЧНЫМИ СИМПТОМАМИ, НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ. К КАКОМУ?

К неврологу, если потливость, сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в области сердца. Скорее всего, это паническая атака - результат расстройства нервной системы. Еще одна проблема, при которой усиливается потливость, - вегетососудистая дистония. Она может проявляться повышенной утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита.

К кардиологу, если потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможно, это начало ишемической болезни, воспаление внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо

выполнить ЭКГ и эхо-КТ, сдать анализ крови.

К эндокринологу. Усиленное потоотделение сопровождается жаждой и приступами ночного голода? Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Тому же специалисту нужно показаться, если у вас не только мокрая от пота одежда, но вы стали раздражительным и плаксивым, теряете вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо переносите жару. В этом случае возможен избыток гормонов щитовидной железы.

К урологу. К потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, иногда головная боль? Вероятно, это пиелонефрит.

Заболевание успешно лечится антибиотиками и травами. Но прежде надо уточнить диагноз, сдать анализы мочи и сделать УЗИ почек и мочевого пузыря.

К инфекционисту. Известно около 30 инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. У них «обтекаемые» симптомы, и они часто ощущаются лишь как хроническая усталость.

К терапевту. Иногда также, без температуры, но обильной потливостью, особенно ночью, проявляется хроническое воспаление легких. При туберкулезе человек потеет ночью особенно сильно. Может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Осмотр врача, флюо-



рография и специальные анализы крови помогут установить точную причину и подобрать лечение.

К онкологу. Усиленное потоотделение по ночам - повод немедленно обратиться к этому специалисту. Злокачественная опухоль, как партизан, появляется неожиданно, живет тихо на первых двух стадиях, когда ее еще можно обезвредить, и выходит из тени ближе к третьей стадии, имея уже метастазы. Важно «рассекретить» рак как можно раньше.



Для восстановления после инсульта существует временное окно в 3 месяца.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

значение антидепрессантов (флуоксетин) и нейропротекторов (церебролизин). Церебролизин рекомендуется вводить в течение 21 дня начиная со вторых-третьих суток после инсульта. Он улучшает восстановление пареза в руках.

В исследовании по поводу эффективности флуоксетина для восстановления движений участвовало 9 инсультных центров Франции. Также для сравнения на 593 больных изучалась эффективность приема леводопы (по 2 таблетки в день) во время реабилитации инсульта с двигательными расстройствами. Спустя 8 недель оценивали способность больных самостоятельно ходить. Пользы от приема леводопы не выявлено.

Прорывом в лечении ишемического инсульта стал тромболизис (это методики растворения тромба, позволяющие убрать его из сосуда и восстановить кровоток) с помощью внутривенного введения так называемого рекомбинантного тканевого активатора плазминогена. Тромбэктомия (то есть механическое удаление тромба) по сравнению с внутривенным тромболизисом более эффективна. Однако на сегодняшний день большинству инсультных больных не успевают провести даже тромболизис, не говоря уже о тромбэктомии.

(Из выступлений ведущих неврологов на III конгрессе Европейской академии неврологии).

Неужели секс полезен для сердечников?

? Недавно мне сказали, что секс, вроде бы, полезен для сердечников. Неужели это правда? Ведь сердечникам вредно волноваться.

Н. Аверьянов.

Всем людям с большим сердцем, даже тем, кто перенес инфаркт, филиппинские кардиологи настоятельно рекомендуют заниматься сексом. Они считают: да, именно секс, обычный и радостный, поможет сердечникам привести в норму свой организм. А вот заводить долгосрочные любовные романы кардиологи не советуют. Секс нужен для мозга и сердца как всплеск гормонов радости и удовольствия. Страсти, нервные переживания и любовное томление навредят человеку с большим сердцем, «Если у пациента достаточно сил для того, чтобы ходить, он запросто может спать с женщиной», - утверждают кардиологи.



Больно ходить?

Частая причина этого - деформация ногтевой пластины и проблемы стоп

Искривленная, деформированная, толстая, состоящая из нескольких бугристых слоев ногтевая пластина - предмет расстройства многих людей. С такой проблемой многие стесняются пойти в педикюрный кабинет, а проблемы с позвоночником не позволяют тщательно ухаживать за ногтями на ногах самостоятельно. В итоге пожилой человек все больше запускает состояние своих ногтей...

Иладно бы, если бы речь шла только об эстетическом дефекте! Надели закрытую обувь - и о вашей деликатной неприятности знаете только вы. Но деформированные ногти выдают себя болью, и обувь их обладателям подбирать с каждым годом все труднее. Либо приходится смириться с ношением тапочек и просторных ботинок фасона «галoши», либо терпеть, как обычные туфли или сапоги болезненно давят на ваши пальцы с искривленными и утолщенными ногтями. А поскольку к кончикам пальцев на ногах подходит довольно много нервных окончаний, боль, которую испытывает при этой проблеме человек, пустяковой уж точно не назовешь.

Вот и получается, что боль, исходящая от пальцев с искривленными и вросшими ногтями, уродует походку, заставляет ограничиваться самыми короткими, необходимыми маршрутами (в магазин, в аптеку, на почту), а о длительных прогулках, так полезных для здоровья, человек с большими ногтями и вовсе забывает.

Как развивается онихогрифоз?

Онихогрифоз - заболевание, при котором неуклонно деформируется ногтевая пластина. Здоровые ногти имеют розоватый или телесно-бежевый цвет ногтевой пластины и толщину рогового слоя 1-1,5 мм. Это свидетельствует об отсутствии нарушения кровообращения непосредственно под ногтевой пластиной. В норме она должна иметь матовую или слегка блестящую ровную поверхность. У некоторых людей ногтевая пластина может иметь небольшую выпуклость, что также является вариантом нормы. Пластина ногтя состоит из кератоцитов или онихобластов (так называются клетки, которые растут из основы ногтя). Толщина ногтя на ногах в среднем составляет один-полтора миллиметра.

Если у женщины или мужчины наблюдается утолщение ногтя на ноге свыше 1,5 мм, а также изменение его окраски и формы, можно говорить об онихогрифозе. В народе пораженный онихогрифозом ноготь еще называют «птичьим когтем», поскольку ногтевая пластина разрастается и деформируется, порой приобретая форму, напоминающую коготь крупной птицы. Иногда такой ноготь может врастать в кожу пальца. А порой даже закручиваться в спираль. Кстати, нередко симптомы описываемого заболевания можно спутать с симптомами грибковой инфекции. Но на самом деле это не одно и то же. Но грибковые заболевания часто становятся следствием онихогрифоза, ведь грибок на много проще «обжить» деформированный ноготь с рыхлой и пористой утолщенной структурой. Очень жаль, если вы пропустили момент, когда грибковое заражение произошло и вы получили две проблемы «в одном». Теперь лечить ногти будет труднее.

Как бороться с проблемой?

Начинать действовать следует сразу, как только вы почувствуете, что палец под ногтевой пластиной начал болеть при малейшем надавливании на ноготь. Или если появились дискомфортные ощущения при ношении обуви. Знайте, что сами по себе они не пройдут. А следующей стадией будет постепенное и все более заметное изменение формы и толщины ногтя. Ногтевая пластина при онихогрифозе становится плотной настолько, что ее очень трудно, а иногда даже невозможно состричь ножницами, особенно если перед этим не распарить ноги. Онихогрифоз имеет раннюю (легкую) и позднюю стадии заболевания. При легкой стадии наблюдается повышение твердости ногтя и его поперечное искривление. Цвет ногтевой пластины меняется на сероватый или же приобретает коричневатый оттенок. Поздняя ста-

дия характеризуется искривлением и перекручиванием ногтя, он приобретает форму когтя. Пластина не только становится коричневого цвета, но и покрывается поперечно-продольными полосами. Длина такого ногтя может достигать четырех сантиметров, и состричь его самостоятельно почти невозможно.

Что же делать?

Готовиться к процедуре подстригания ногтя заранее - распаривать ноги в мыльной воде с содой, которая помогает размягчить не только кожу ступней, но и ногтевую пластину. А затем наносить на ногти мазь или специализированный косметический крем для удаления больной ногтевой пластины. Через несколько минут после этого размягченный ноготь поддается подстриганию, при этом часть фрагментов ногтевой пластины уже можно удалять, но только те, что отделяются от ногтевого ложа легко и свободно.

Если вы пользуетесь кремами для удаления деформированной ногтевой пластины, зараженной грибком, то четко следуйте инструкции. Если в ней указано, что крем нужно наносить на пораженный ноготь толстым слоем, фиксировать его компрессионной бумагой и затем лейкопластырем, носить, не разматывая, 4-6 часов два раза в день, то так и нужно делать. Еще одно полезное свойство таких кремов - это профилактика грибка стопы и соседних ногтей, а также ухоженный вид и мягкость кожи стоп, что немаловажно и с эстетической точки зрения, и с точки зрения подбора обуви и походки. Обязательно позаботьтесь о профилактике вторичного заражения ногтей грибком от собственной же обуви и носков. Выбросите все колготки и носки, которые вы носили до лечения. Купите новые тапочки. Обработайте внутренность сапог с помощью ультрафиолетовых ламп-сушилок (они сейчас есть в продаже).

Результат не заставить себя ждать!

Уже через несколько дней применения такого крема размягченный роговой слой будет поддаваться удалению с помощью специальных педикюрных кусачек - не весь, а небольшими фрагментами. «Подправить» результат можно и ножницами. Только не совершайте распространенной ошибки - не стригите ноготь «вкруговую», не придавайте ему овальную форму, состригая края ногтя под ноль, - так он намного легче начнет расти в кожу, и вы получите еще одну проблему - врастание ногтя.

Что делать с вросшим ногтем?

Вросший ноготь (онихокриптоз) - это достаточно распространенное состояние. Среди его основных причин можно назвать ношение тесной узкой обуви, грибковую инфекцию и неправильную обрезку ногтей - именно она и является главной причиной врастания ногтя в кожу. В запущенных случаях без хирургической операции по удалению вросшего ногтя не обойтись. Но если ноготь врос не так давно, можно попытаться обойтись собственными силами.

Попробуйте приподнять угол ногтя, который врезается в кожу. Затем возьмите небольшой кусок ваты или марли и покрутите между пальцами, чтобы сделать небольшой тампон-валик. Поместите его между ногтем и кожей, чтобы держать ноготь приподнятым. Это вызовет боль, но такая манипуляция является важной частью лечения дома. После каждой размягчающей ванночки для стопы старайтесь продвигать ватный валик как можно глубже. Меняйте его ежедневно. Избавление от вросшего ногтя, чтобы он больше не врезался в кожу, таким методом может занять 7-15 дней. Но подобные механические манипуляции очень болезненны! Поэтому, прежде чем подложить тампон, необходимо размягчить ноготь, применяя соответствующую мазь. Если пространство вокруг ногтя воспалено, нельзя делать горячие ванночки. При сильной боли можно не дольше трех дней пить ибупрофен. Но если боль и покраснение за это время не пройдут, обязательно обращайтесь к врачу!

Шершавые стопы и пятки

Очень досаждают также шершавые, с толстой и растрескавшейся кожей пятки. Их тоже можно обрабатывать после мытья с мылом и содой специализированным косметическим кремом, разработанным на основе мази Аравийского. Он позволяет одновременно обрабатывать больной ноготь и кожу стоп, избавляясь от натоптышей, трещин, шершавости. Пройдет совсем немного времени, и ваши ноги будут готовы к дальним прогулкам, потому что ходить вам будет легко!

КОМУ-ТО ИНСУЛИН, А КОМУ-ТО - ТАБЛЕТКИ

На вопросы отвечает эндокринолог, врач высшей категории
Андрей ЛАПТИН.

- Одни диабетики принимают таблетки, а другим сразу нужен инсулин. Почему?

Т. Дыховичная.

Это зависит от типа сахарного диабета. У пациентов с диабетом I типа поджелудочная железа не вырабатывает инсулин, и поэтому его необходимо применять с самого начала заболевания. Пациентам с диабетом II типа достаточно соблюдать диету и принимать лекарства, которые усиливают выделение инсулина клетками поджелудочной железы. Если таблетки перестанут помогать, значит, надо вводить инсулин.

- Сколько раз в день нужно колоть инсулин?

М. Новиков.

Нужно стремиться к тому, чтобы уровень сахара в крови у больного человека соответствовал уровню сахара у здорового человека. Применяются различные схемы введения инсулина, которые зависят от типа диабета и течения заболевания. Часто у молодых пациентов и пациентов с осложнениями применяют интенсивные режимы инсулинотерапии, т. е. пациент вводит инсулин 3-5 раз в день. У пожилых пациентов число инъекций инсулина уменьшается, чтобы избежать гипогликемии, и зависит от течения заболевания.

- Недавно мне поставили диагноз диабет II типа. Как понять, что меня лечат правильно?

Э. Кочарян.

Если вы чувствуете себя как здоровый человек, не испытывая сильной жажды или голода, не набираете лишние килограммы, не теряете сознание из-за гипогликемии, значит, вас лечат правильно. Насколько хорошо диабет компенсируется, можно выяснить с помощью анализа крови и мочи на сахар. При правильном лечении моча не содержит сахар.

- Можно ли добавлять в кашу сливочное масло?

И. Романишвили.

Сливочное масло при диабете не запрещается, однако его количество надо строго ограничивать - не больше 1 ст. ложки в день. Обратите внимание на жирность. Она должна быть не больше 72-81%. От спредов и маргарина лучше отказаться совсем. Они низкокалорийны, но в них содержится много вредных трансжиров и добавок.

- Как часто нужно посещать врача-эндокринолога?

В. Варварина.

Это зависит от типа сахарного диабета, метода лечения и состояния компенсации. Пациентам с диабетом II типа с хорошей компенсацией достаточно 1 раз в 3 месяца, пациентам с осложнениями диабета и тем, кто живет на инсулине, нужен ежемесячный контроль. Но обученный пациент может сам помочь себе. Он самостоятельно делает анализ крови в течение дня с помощью глюкометра (прибор для измерения уровня сахара в крови).

- Почему человеку с диабетом постоянно хочется есть?

Т. Посохова.

Постоянно хочется есть только больным с некомпенсируемым диабетом. Клетки не получают своего основного питания - глюкозы. Чтобы чувство голода усмирить, есть надо через каждые 2,5-3 часа.

- Почему при диабете II типа постоянно хочется пить?

О. Карнаухова.

Если сахар в крови сильно повышен, почки пытаются вывести его с мочой и повышают ее объем. Из-за этого происходит обезвоживание организма, и человек ощущает постоянную жажду.

“Пожар” за грудиной

? В аптеках предлагают много патентованных лекарств от изжоги. А я уже много лет предпочитаю «гасить» огонь в пищеводе... сыром. Отрезаю ломтик размером с дольку шоколада и медленно рассасываю его во рту, как леденец. Через 2-3 минуты изжога исчезает.

Борис Минаев.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Соглашусь с вами: сыр (особенно нежирные сорта), как и другая молочка, в ряде случаев помогает минимизировать неприятные ощущения при изжоге. Из других «противопожарных» продуктов назову сладкие яблоки, бананы, абрикосы, курагу, цветную капусту, куриное филе, отварную рыбу, овощные супы, каши (овсянку, гречку) без добавления масла. Но хотел бы подчеркнуть: заброс кислого желудочного сока на слизистую оболочку пищевода (рефлюкс) не всегда связан с неправильно выбранным меню или с перееданием. Причинами могут стать стрессы, курение, злоупотребление спиртным или кофе, диабет, тесная одежда специалиста и даже беременность. А значит, без устранения этих провоцирующих факторов рассасывание сыра - не гарантия избавления от изжоги. Не стоит забывать и о том, что сыр - очень калорийный продукт, содержащий много соли и насыщенных жиров, частое его употребление может повысить артериальное давление, увеличить нагрузку на сердце и кровеносные сосуды. Не рекомендуется богатая сыром диета людям, имеющим проблемы с почками, принимающим некоторые лекарства (например, для лечения депрессии). При непереносимости лактозы этот продукт вообще исключают из рациона.

Дмитрий Забелин, диетолог.

В сезон простуд и гриппа, да еще и в условиях пандемии, укрепить иммунитет поможет правильное меню.

ОДОЛЕЕМ ГРИПП ОБЕДОМ!

✓ Биойогурты с лакто- и бифидобактериями, конечно, полезны для иммунной системы. Но если учесть, что 90% йогуртов на наших прилавках - «неживые», то привычные кефир с простоквашей, пожалуй, даже эффективнее.

✓ Каши из цельного зерна (овес, ячмень, гречка) - отличный источник витаминов и микроэлементов, особенно селена и цинка.

✓ Налегайте на фрукты и овощи, которые содержат много витаминов, минералов, клетчатки. Безусловные лидеры здесь - цитрусовые. Один апельсин, например, содержит суточную норму витамина С. Богаты цитрусовые и флавоноидами, которые усиливают антиоксидантный эффект аскорбинки.

✓ Красные помидоры, гранаты, грейпфруты, красно-кочанная капуста и клюква не только полезны для иммунитета, но и служат защитой для сердца.

✓ Морковь и тыква добавляют сил организму благодаря таким компонентам, как бета- и альфа-каротин, кверцетин. Последний ослабляет действие вируса гриппа и помогает организму выработать антитела.

✓ Квашеная капуста - один из самых доступных источников аскорбиновой кислоты. А в сочетании с луком и подсолнечным маслом холодного отжима - вообще «витаминная бомба»!

✓ Чеснок содержит аллицин, который помогает предотвратить осложнения после простуды и гриппа. Одно из действенных и недорогих профилактических средств - сало с чесноком. Для тех, кто не ест сало, предлагаю такой рецепт: в стакан кефира добавьте 3 измельченных зубчика чеснока и пейте перед едой.

✓ Не забывайте и про куриный бульон. В нем - практически весь набор аминокислот, необходимых для блокирования воспалительных клеток. Бульон уменьшает количество слизи в носоглотке, способствует лучшему откашливанию и позволяет быстрее встать на ноги после болезни.

✓ Грипп легче одолеть с помощью витамина D. Если готовите рыбу, не жарьте ее в масле и не варите в большом количестве воды: так львиная доля витамина D разрушается. Лучше тушите в небольшом количестве жидкости или на пару.

Людмила Денисенко, диетолог.



- Долгое время кофе был, что называется, в немилости у многих медиков. Но научные исследования и врачебная практика добавляют доводов в защиту напитка.

☛ Он способен уменьшить симптомы нейродегенеративных недугов - например, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Дело в том, что кофеин за счет блокировки определенных фрагментов клеточных структур тормозит передачу сигналов, способствующих развитию такого рода возрастных изменений.

☛ Анализ 11-летних исследований здоровья 350 тысяч человек показал: у тех, кто пил не более 2-х чашек напитка в день, частота инсультов снижалась на 32% по сравнению с «непьющей» контрольной группой. Уме-

Кофе - лечит!

? Супруга уверяет, что от кофе «скачет» давление и «изнашивается» сердце. А я по телевизору видел, как известный врач говорил о пользе этого напитка.

Дмитрий Сергеевич.

ренное потребление кофе поможет и в профилактике аритмии.

☛ Кофеин в разумных дозах обладает свойством повышать чувствительность тканей к инсулину и, следовательно, снижать уровень сахара в крови. Соглашусь, это очень важно для предотвращения развития сахарного диабета второго типа.

☛ Антиоксиданты, содержащиеся в кофе, позволяют замедлить старение организма. Кстати, косметологи поют оды кофейной гуще, советуют использовать ее в каче-

стве скраба и включать в состав масок. А полифенолы помогают клеткам бороться с повреждениями, вызванными свободными радикалами, играют важную роль в подавлении роста раковых клеток.

Так что, если вас пригласили на чашечку кофе, не спешите отвечать отказом. Главное - не переусердствовать: не больше 2-3 порций в день. Особенно если есть проблемы со здоровьем (мерцательная аритмия, заболевания поджелудочной железы и печени, гипертония в стадии обострения).

Анна Горбатенко, нутрициолог.



Поможем пояснице, не вставая с постели

Боль в области крестца и поясницы хорошо знакома людям, страдающим остеохондрозом межпозвоночных дисков. Подняться с кровати для таких людей - пытка.

Чтобы расходиться, нужно время

Почему? Потому что за ночь ухудшается кровообращение. Мышцы во время сна расслаблены, воспаленные участки не питаются свежей кровью. Поэтому требуется время, чтобы «расходиться» после сна. Человек начинает двигаться, суставы и мышцы начинают работать, воспаленные участки получают свежий приток крови... Наконец-то чувствуете себя человеком, а не развалиной. Чтобы ускорить этот процесс, и придумана гимнастика, которую рекомендуется делать не вставая с постели. Она поможет «разбудить» поясницу, снять с нее напряжение и улучшить приток крови. Важно! Все движения выполнять по мере возможностей. Не должно быть сильных, резких, ноющих болей. Не делайте ничего через силу. Только в пределах тех возможностей, на которые способно ваше тело.

Вначале растянем весь позвоночник

Лежа на спине, стопы сомкнуты вместе, носки направлены вверх в потолок. Руки вдоль корпуса. На выдохе потянитесь руками за голову, носочки потяните на себя, пятки очень сильно толкайте по направлению от себя, животом направьте поясницу вниз к кровати, сглаживая этим движением поясничный изгиб. На выдохе

вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Сделайте 10 потягиваний. Этими движениями вы вытягиваетесь и разгружаете позвоночный столб.

...Затем поясницу

Лежа на спине, ноги на ширине таза, носки направлены вверх в потолок, руки лежат вдоль корпуса. На вдохе потянитесь правой рукой за голову. Одновременно с этим носок левой ноги потяните на себя, пятку очень сильно толкайте по направлению от себя, при этом толкайте также левую сторону таза вниз так, как будто вы делаете шаг. Левая нога в этом движении удлинится, почувствуете вытяжение по диагонали правая рука - левая нога. На выдохе вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. На следующем вдохе повторите вытяжение правая рука - левая нога. Сделайте 6 потягиваний по каждой диагонали.

...Тазобедренные суставы

Лежа на спине, ноги на ширине таза, руки вдоль корпуса. На выдохе согните

Не навреди

Все упражнения нельзя делать через силу и боль, а только в пределах возможностей своего тела.

правую ногу в колене и руками начните подтягивать колено ближе к себе по направлению в сторону от корпуса и вниз, как будто хотите положить колено рядом с корпусом. Тяните как можно сильнее, пока не почувствуете, как растягивается тазобедренный сустав и раскрывается таз. На вдохе отпустите ногу и расслабьтесь. На выдохе повторите это упражнение с другой ногой. Сделайте по 10 движений каждой ногой. Эти движения помогают расслабить и улучшить кровообращение в тазу и пояснице.

...Область таза

Лежа на спине, поднимите ноги над собой, согните в коленях и соедините стопы вместе, колени при этом разведите в стороны. Руками зацепитесь за стопы и подтяните их как можно ближе к тазу. Оставайтесь в этом положении, сделайте 10 вдохов и выдохов.

Крестец

Лежа на спине, ноги согните в коленях. Бедра прижмите к животу и обхватите колени руками. Обратите внимание, чтобы ваша голова и плечи лежали на плоскости. Удерживая бедра прижатыми к животу, оттягивайте крестец вниз, как будто хотите уложить таз на плоскость. Руками не давайте бедрам оторваться от живота. Оставайтесь в этом положении в течение 10 вдохов и выдохов.

В. Крючкова, врач-инструктор по лечебной гимнастике.



Пациентка возмущалась: «Доктор, разве так бывает? У меня же не набухли вены, я просто пришла на профилактический осмотр. А вы говорите, что начался варикоз!»

Увы, бывает. Видимых причин нет, но болезнь уже заявляет о себе. Существует так называемая «нулевая» стадия варикозного расширения вен, при которой внешние признаки заболевания отсутствуют. Более того, их порой невозможно выявить даже с помощью ультразвуковой диагностики. Однако определенные симптомы все же заявляют о себе.

- ✓ Отеки (особенно к концу дня).
- ✓ Тяжесть в ногах.
- ✓ Судороги по ночам и в момент пробуждения.

ПРЕДЧУВСТВИЕ ВАРИКОЗА

Если болезнь присутствует, постепенно дают о себе знать новые ее проявления:

- ✓ зуд в зоне проблемных сосудов;
- ✓ жжение, спазмы в голени;
- ✓ сильная боль при движении после долгой неподвижности;
- ✓ изменение цвета кожи рядом с варикозной веной;
- ✓ сосудистые узоры на коже.

Летом признаки варикоза обычно проявляются в полной мере, а зимой беспокоят не так сильно. Хорошая новость: на ранней стадии болезнь легко лечится, причем даже без операции! Когда вены начинают уже реально беспокоить (выпирают, болят) - это часто признак воспаления или тромбоза. Борьба с недугом в этом случае будет куда более долговременной, дорогостоящей и неприятной для пациента, чем лечение в «холодном периоде», когда можно быстрее победить варикоз и забыть о нем.

Профилактика - наше все!

Если у вас только начальные проявления варикоза, советуем заняться укреплением вен, чтобы болезнь не прогрессировала.

- ✓ Не носите неудобную и тесную обувь, особенно на высоком каблуке.

✓ Каждое утро выполняйте комплекс упражнений. Его можно делать, не вставая с кровати. Лежа на спине, руки вдоль тела, медленно подтягивайте и сгибайте в колене одну ногу, потом - другую, а затем возвращайте их в исходное положение.

✓ Следите за питанием и контролируйте свой вес.

✓ Каждый день устраивайте контрастный душ - это закалка и тренинг для сосудов. Поочередно струей сначала теплой, затем холодной воды массируйте ноги снизу вверх минут по 10.

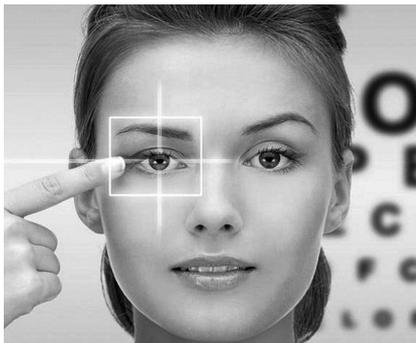
✓ По возможности избегайте стрессов переутомления.

✓ Дома после трудового дня полежите с поднятыми вверх ногами - так вы можете оттоку крови и лимфы.

Татьяна Янова, флеболог.

Кстати

Доказано, что для варикозного расширения вен существует определенная генетическая предрасположенность. В частности, наследуется врожденная слабость мышечного слоя венозной стенки и венозных клапанов.



Полезность некоторых овощей и ягод для здоровья глаз сильно преувеличена - считают офтальмологи. Вот что на самом деле поможет улучшить зрение.

6 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Мы с детства слышим о свойствах черники и моркови восстанавливать зрение. Для здоровья глаз действительно необходимы элементы, которые в них содержатся, - витамины группы В, бета-каротин, никотиновая кислота. Однако, чтобы получить набор витаминов в суточном объеме, вам придется ежедневно съедать по два килограмма черники и по килограмму моркови. Но и в этом случае усвоится организмом всего 40% полезных веществ. Лучше обратите внимание на упражнения для глаз, массаж шеи и другие меры.

Упражнения для глаз

Часто зрение снижается из-за ослабления глазных мышц и ухудшения кровообращения. Что может держать мышцы в тонусе?

Массаж век. Положите по три пальца на закрытые веки, слегка надавите и помассируйте зону под веками. Такой массаж улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости. В результате зрение снижается медленнее.

Гимнастика для глаз. Посмотрите вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали, по кругу, по квадрату. Повторяйте эти движения глазами каждые 2 часа, особенно во время работы за компьютером. В завершение гимнастики зажмурьте глаза, а потом откройте их максимально широко.

Упражнение «Пальпинг» против зрительного утомления. Разотрите ладони до ощущения тепла и сложите их «домиком». Прикройте глаза руками так, чтобы ребра ладоней касались носа, а скрещенные пальцы лежали на лбу. Глаза должны быть открыты. Постарайтесь сфокусировать взгляд на дальнем предмете. Делайте упражнение в течение 3-5 минут.

Массаж шеи

Возрастные изменения и монотонная работа перед монитором

приводят к проблемам с позвоночником. Мы привыкаем сутулиться, позвонки шеи постепенно деформируются, пережимаются нервы - так появляются зажимы. В результате кровообращение в разных участках мозга замедляется, и это негативно отражается на зрении. Облегчить ситуацию поможет самомассаж.

Болевых ощущений быть не должно. Совершайте поглаживания (по направлению от головы к плечам), растирание шеи, энергичные касания, шлепки.

Практикуйте массаж шеи ежедневно - достаточно 10-15 минут в день. Уже спустя три недели регулярных массажей вы заметите положительные изменения.

Чем опасен ультрафиолет?

Ультрафиолетовое излучение разрушает защитную пленку глаза и изменяет количество и качество слезной жидкости, из-за чего глаза «пересыхают», а зрение снижается.

Возьмите за правило надевать солнцезащитные очки в любое время года, особенно вблизи водоемов. Подойдут очки со стеклянными линзами, содержащими светофильтры. Хороший выбор - очки-хамелеоны, которые подстраиваются под внешнее излучение и корректируют степень защиты глаз.

Продукты с лютеином

От вредного солнечного излучения глаза защищает лютеин. В слу-

Используйте метод «20/20/20». Каждые 20 минут работы за компьютером делайте 20-секундный перерыв, во время которого рассматривайте за окном объект. Он должен находиться на расстоянии 20 метров.

чае его дефицита сетчатка быстрее разрушается, и хрусталик деформируется. Может появиться «куриная слепота» - в таком случае человек плохо видит при плохой освещенности.

Лютеин содержится в яблоках, апельсинах, персиках, тыкве, зеленом горошке, зелени. Вопреки распространенному мнению, в моркови его не так много: около 0,3 мг на 100 г. Рекордсмен по содержанию этого вещества - шпинат. В нем содержится более 11 мг лютеина (на 100 г).

Цинк в составе фасоли, нута и чечевицы поддерживает здоровье сетчатки.

Специальные линзы

Ортокератологические ночные линзы - один из самых современных методов коррекции зрения, по мнению офтальмологов. Эти линзы надеваются исключительно на ночь. Они фиксируют ткани роговицы в правильном положении, и в течение всего следующего дня вы видите хорошо.

Правда, это способ временной коррекции зрения. А значит, надевать их придется каждую ночь (или раз в 2-3 дня - как решит врач).

Соблюдайте режим работы за компьютером

Доказано: долгая работа за компьютером негативно сказывается на зрении. Синий свет, излучаемый гаджетами, способствует формированию свободных радикалов, которые наносят вред здоровью.

Старайтесь проводить за экраном не более пяти часов в день. Во время работы обязательно пользуйтесь увлажняющими каплями для глаз. Также специалисты рекомендуют расположить монитор на 15-200 ниже глаз. И, конечно, не работайте в темноте.

Лицо с обложки



ВАНЕССА ПАРАДИ:

«МОЯ РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ — ЭТО МОЯ МАМА»

Актрисе и певице исполнилось 49. Эта женщина много лет была музой и возлюбленной Джонни Деппа. Сейчас у нее новый муж и новая жизнь. Кто же вдохновляет саму Ванессу?

Когда будним утром в залитую солнцем парижскую студию заходит миниатюрная француженка и знакомым всему миру голосом произносит: «Доброе утро! Я — Ванесса», — не сразу веришь в происходящее. Но главное, не можешь оторвать взгляда от ее огромных светлых глаз, которые свели с ума столько мужчин. Муза Chanel с почти 30-летним стажем запросто рассказывает о том, как начались ее отношения с модой, пока-

зывает фотографии детей на телефоне и изредка, забываясь, смешивает отменный английский с мелодичным французским. Ее кредо — жить без оглядки на чужое мнение, много работать и посвящать себя заботе о близких. И хотя сама Парадис от титула музы всячески открешивается, мы списываем это на чисто французское кокетство, в котором нашей героине не откажешь.

- Начало вашей дружбы с Chanel датируется 1991 годом.

Именно тогда вы стали лицом аромата Сосо. Как складывались отношения с индустрией моды в то время?

- Мне было всего 18, когда Chanel предложили мне стать лицом аромата Сосо. До этого я никак не была связана с модной индустрией. Как же это волнительно! Рекламный ролик снимал Жан-Поль Гуд. Он решил «заточить» меня в огромную клетку, метров двадцать в высоту. Помню, как целую неделю училась управляться с трапецией, чтобы изображать «птицу».

- А сколько времени заняли те съемки? Какие-то любопытные подробности?

- Мы снимали больше недели, дней восемь. Для рекламного ролика, особенно по сегодняшним меркам, это очень долго! И это только сам съемочный процесс. Не говоря уже о подготовке!

- О чем вы подумали, когда впервые встретились с Карлом Лагерфельдом? Как ваши отношения развивались с того момента?

- В Chanel, как и в других брендах, сегменты моды и красоты разделены. Поэтому в 1991 году я не работала с Карлом. А лишь столкнулась с ним однажды в студии, где была вся команда. Думаю, они готовились к очередному показу: все были очень заняты, вокруг постоянно бегали люди, а я была очень-очень застенчива.

В тот день мы просто познакомились и обменялись парой слов. Позже, году в 2004-м или 2005-м, Карл предложил мне сняться в рекламе сумки Сосо Сосооп. Именно



С дочерью Лили-Роуз Депп

тогда мы по-настоящему друг друга узнали и начали вместе работать. С тех пор сделали как минимум три или четыре рекламные кампании сумок и множество съемок для журналов.

Карл — невероятный человек: умный, образованный, знает все о том, что было и происходит сейчас в искусстве и политике, да и в любой другой сфере. Нет ничего, что с ним нельзя было бы обсудить. Он с большим уважением относится к своей команде и всем, кто с ним работает. Вовлекает в процесс на 100 %, сам контролирует абсолютно все. Мы вместе работали в его студии в Париже и путешествовали по миру.

- Вы можете назвать его своим другом?

- Все-таки я бы так не сказала. Я очень тепло к нему отношусь, мы знакомы много лет, но никогда не общались вне рабочих проектов. Это человек, которого я бесконечно уважаю.

- В одном из интервью вы обмолвились, что именно Карл Лагерфельд повлиял на ваш стиль. А кто еще?

- Моя любовь к вещам haute couture началась именно с Карла и Chanel. Но до этого я много лет занималась музыкой, снималась в клипах, работала с людьми вроде Жан-Батиста Мондино. Поэтому скорее отвечу, что мой стиль сформировался благодаря опыту и путешествиям, а не конкретным людям.

- Сейчас все сходят с ума по 1990-м. Как вы выглядите в то время и чувствуете ли ностальгию по тому десятилетию?

- В 1990-е я одевалась в стиле 1970-х. Забавно наблюдать за тем, как сейчас молодое поколение восторгается той эпохой. Искать свой стиль, миксовать вещи разных времен — это отличное развлечение.

- Какая вещь родом из девяностых супер-актуальна сегодня?

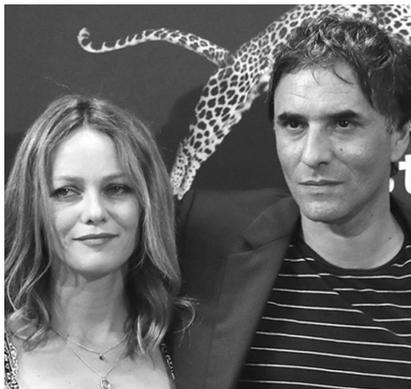
- Не могу назвать это десятилетие любимым в моде, поэтому отмечу разве что кожаную куртку. В те годы делали действительно классные косухи.

- Тогда какая эпоха вам ближе всего?

- Мне импонируют 1920-е и 1930-е: из-за материалов и силуэтов того времени.

- Когда вы впервые поняли, что обладаете чудесным голосом?

- Я осознала, что хорошо пою, довольно поздно. Когда была маленькая, постоянно напевала американские хиты, хотя английского совсем не знала, заучивала их на слух. Это были композиции из фильмов, мюзиклов.



С мужем Самюэлем Беншетри

В подростковом возрасте я помешалась на Принсе. Но уверенность в том, что я пою действительно хорошо, пришла ко мне только после четвертого альбома. Один мой очень талантливый друг-музыкант сказал, что у меня отлично получается, — только с того момента я стала относиться к своему пению менее критично.

- Ваша дочь Лили-Роуз Депп, как и вы, начала карьеру очень рано. Сравнивая времена вашей молодости и настоящий момент, как вы считаете, сегодня знаменитой быть тяжелее? Когда любой неверный шаг тут же фиксируется в социальных сетях и интернете?

- Сейчас и правда совсем другое время. Все выставляют жизнь напоказ гораздо охотнее, чем когда я была подростком. Наверное, намного тяжелее жить в обществе, где все судят всех.

В то же время многие люди с помощью социальных сетей получают шанс обратить на себя внимание. Лично мне больше нравятся собственные юные годы. Да, кстати, меня нет ни в одной социальной сети и никогда не было.

- Стиль дочери сильно отличается от -вашего?

- Мы выглядим по-разному. Но она часто одалживает мои вещи, которые остались с тех времен, когда я была ее возраста. И это мне безумно нравится!

- Кого назовете образцовой музой?

- Первой на ум приходит Сара Бернар.

- А как же вы сами?

- Ни в коем случае!

- Почему?

- Нужно стремиться быть хорошим человеком, делать жизнь семьи, близких, коллег лучше. А вовсе не пытаться стать для кого-то ролевой моделью.

- Тем не менее у вас такая ролевая модель есть?

- Да, это моя мама.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- В детские годы кумирами Ванессы Пароди были Джеймс Дин и Мэрилин Монро.

- Фамилия Пароди в переводе с французского означает «рай».

- Сдержанность — одно из ключевых качеств натуры Ванессы. Нежелание делиться подробностями творческой, а главное личной жизни способствовало возникновению у французских журналистов поговорки: *Сделать интервью с Пароди — все равно что покорить Эверест».

- Певица не страдает зависимостью от новых информационных технологий. Ей больше по душе реальное общение, а вместо электронных писем она предпочитает отправлять настоящие письма и поздравления.

- К своим детям Ванесса Пароди относится очень трепетно. В числе сокровищ, которые дороги ее сердцу, ожерелье, сделанное в детском возрасте из макаронин ее сыном Джеком. Певица всегда возит с собой эту поделку.

- Ванесса Пароди уделяет большое внимание занятиям спортом, в частности, йогой. Результат налицо - при росте 160 см вес певицы колеблется от 43 до 49 кг.

- Ее называет своей музой один из законодателей мировой моды Карл Лагерфельд.

- Свой альбом «Bliss» певица посвятила семье – супругу Джонни Деппу и их дочери Лили- Роуз Мелоди.

- 90-е годы стали для Пароди началом сотрудничества с брендом «Шанель». Ее образ был выбран для рекламы аромата L'Esprit de Chanel. Сегодня знаменитая французженка является постоянной участницей рекламных проектов модного дома.

- За хрупкость и белокурые локоны поклонники прозвали Ванессу Пароди «маленьким ангелом».

- Среди любимых композиторов и певцов Пароди Моцарт, Паваротти, рок-группа Rolling Stones.

- Партнерами актрисы на съемочной площадке были мэтры французского кинематографа — Ален Делон, Жерар Депардьё, Жан-Поль Бельмондо.

- Ее любимая порода собак – лабрадор. Одно время у нее жил лабрадор по кличке Нельсон.

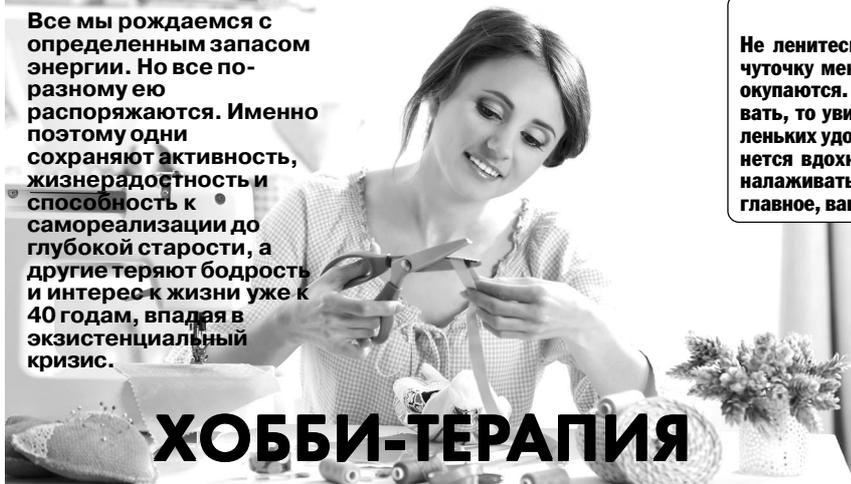
- Ванесса Пароди принадлежит к тем редким женщинам, которые запросто могут выйти на улицу без косметики. Певица убеждена, что вне сцены коже необходимо дышать.

- В австрийско-швейцарском фильме «Шахматная пешка», вышедшем в 1995 г., Ванесса Пароди выступает в роли одного из композиторов кинокартины.

- Ванесса Пароди была выбрана «голосом» парижского аэропорта. Начиная с 2008 г., именно ее голосом читаются объявления в аэропорту.

Психология

Все мы рождаемся с определенным запасом энергии. Но все по-разному ею распоряжаются. Именно поэтому одни сохраняют активность, жизнерадостность и способность к самореализации до глубокой старости, а другие теряют бодрость и интерес к жизни уже к 40 годам, впадая в экзистенциальный кризис.



ХОББИ-ТЕРАПИЯ

Наверняка у вас есть знакомые, которые вечно ворчат, жалуются на проблемы и усталость, редко улыбаются и вообще считают свою жизнь тяжелой. Может, и вы порой ведете себя так же? При этом никто из нас не хочет прослыть брюзгой. Почему же все-таки с нами такое происходит?

ГДЕ БЫ ПОДЗАРЯДИТЬСЯ?

Все дело в наших истинных целях и желаниях. Если человек реализует их, то в момент победы затраченная энергия возвращается к нему в двойном размере - с процентами. Если же он воплощает чужие желания, навязанные обществом, стереотипами, родителями, семьей, то энергия тратится безвозвратно, а достижение результата не приносит удовлетворения. И так постепенно внутренняя батарейка человека садится окончательно...

Но ведь у каждого из нас есть море дел, которые не приносят нам радости, но выполнять их приходится - какие-то домашние хлопоты, служебные обязанности, социальные обязательства... Где же взять энергию на все эти неприятные, но необходимые вещи? Самый простой и действенный способ подзарядиться - заняться хобби. Любимое дело не только доставляет нам удовольствие, но и является топливом для нашей батарейки. Более того, такая регулярная или даже ежедневная подпитка гораздо лучше, чем долгое восстановление с нуля.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ

«Правильное» хобби должно приводить в баланс психику, а значит, соответствовать нашему темпераменту. Поэтому при выборе стоит отталкиваться от своего типажа.

МЕЛАНХОЛИКИ

Это весьма впечатлительные люди, для которых характерна задумчивость, сдержанность и даже печаль. Они стараются не изменять своим привычкам, погружаясь в некий кокон, поэтому им очень непросто покинуть зону комфорта. Меланхолики уязвимы, обидчивы, склонны к одиночеству и замкнутости,

часто смущаются, чувствуют себя неловко. А все необычное и новое вызывает у них настороженность.

Такие люди любят сидеть дома, в тишине плести макраме и думать о своем. С одной стороны, им подходит любое рукоделие, которым они могут заниматься в уединении, в привычной обстановке. Оно дает им чувство спокойствия и защищенности. Но, с другой стороны, такое хобби усиливает их склонность к накручиванию себя, к еще большему переживанию и погружению в свой кокон.

Именно поэтому меланхоликам важно пробовать заниматься тем, что поможет им выбраться из своего панциря. Например, путешествия - отличный способ шагнуть за пределы привычных рамок и увидеть разнообразие мира. Парные танцы заставят их улыбаться и радоваться, а не пребывать в постоянном унынии. Игры в компании прекрасно подойдут для того, чтобы прокачать навык коммуникации, - да и хватит уже сидеть взаперти!

Яркие эмоции помогут меланхоликам достичь гармонии с собой. Через активные хобби они смогут найти друзей, перестанут страдать от одиночества и вечно впадать в хандру.

ХОЛЕРИКИ

Это эмоциональные люди с резко меняющимся настроением. Они энергичны, инициативны, склонны к быстрому принятию решений и активным действиям.

Холерики нередко стремятся быть первыми. Они с легкостью решают разные проблемы, но их неустойчивость и торопливость часто мешает доводить начатое до конца. Для баланса таким людям просто необходима «парность». Им подойдет любой командный спорт, игры или увлечения, подразумевающие времяпрепровождение в компании. Они помогут развить умение работать в группе, стать мягче и гибче, что позволит холерику легче переживать трудные жизненные ситуации.

Для компенсации негатива таким людям стоит выбирать в компаньоны жизнерадостных людей с хорошим чувством юмора. А их излишняя потреб-

Маленькие радости

Не ленитесь постоянно пробовать что-то новое и хоть чуточку менять свою жизнь - такие инвестиции всегда окупаются. Если вы будете регулярно чем-то себя радовать, то увидите, что уже через месяц ежедневных маленьких удовольствий ваша активность увеличится, вернется вдохновение, отношения с окружающими начнут налаживаться, появится больше возможностей, а самое главное, ваша жизнь заиграет яркими красками!

ность контролировать все и вся хорошо «лечится» доверием к напарнику: например, в парных танцах нельзя все взять на себя - все зависит от слаженной работы двоих. Холерикам также рекомендуется заводить собак-компаньонов: они всегда рядом и всегда в отличном настроении.

ФЛЕГМАТИКИ

Такие люди отличаются серьезностью, спокойствием и уравновешенностью. Медлительны, вдумчивы, немногословны, порой даже кажется, что они равнодушны ко всему, но это не так.

Флегматики усидчивы и терпеливы, поэтому отлично справляются с любой кропотливой работой. Им нравится вязать, вышивать, заниматься бисероплетением, играть в шашки и шахматы, компьютерные стратегии. Часто они прекрасные кулинары: любят готовить сложные, необычные блюда, изобретая свои рецепты.

Но периодически флегматикам нужно давать встряску: им необходимы занятия, которые помогут им хоть немного раскочкаться, выплеснуть эмоции и даже испытать острые ощущения. Также им требуются физические нагрузки, ведь они часто ведут малоподвижный образ жизни. Подойдут путешествия, походы, сплавы по рекам, горнолыжный спорт, прыжки с парашютом, плавание, катание на роликах и коньках.

САНГВИНИКИ

Жизнерадостные люди, которые свободно ориентируются в новой обстановке. Они умеют быстро переключаться с одного направления деятельности на другое и не терпят однообразия.

Сангвиник очень общителен и обладает гибкостью ума. Многие любят его за жизнерадостность и приветливость, считая шутником и весельчаком. В качестве хобби сангвиник часто выбирает энергичные и даже экстремальные развлечения - гонки на скорость, единоборства. А зря. Такие увлечения расшатывают его и так слишком подвижную психику. Для гармонии ему подойдут рисование, чтение, рукоделие, которые требуют уединения и концентрации.

Задача сангвиника - замедляться, начать замечать свои чувства и переживания, восстанавливаться после энергозатратных выходов «в люди», учиться не производить впечатление на других своей активностью, а наполнять себя. Начать ухаживать за собой - вместо очередной тусовки. Может, даже завести домашнего питомца, который принесет в его жизнь спокойствие и размеренность.

Ксения Аверс, психолог.

Сегодня многие верят Фредерику Бегбедеру, который заявляет, что любовь живет все-го три года. А что же дальше? Искать нового партнера? Если верить автору, перспективы построения крепких долгих взаимоотношений не существует вовсе. Или все же надежда есть? Пожалуй, попробовать стоит, если знать, что любовь в своем развитии проходит четыре обязательных этапа.

1. «МЫ ОДНОЙ КРОВИ»

На первых порах влюбленность напоминает собой созависимость. Партнеры буквально не могут существовать друг без друга, ценят каждую минуту, проведенную вместе.

В этот период верх берут гормоны - эндорфин, окситоцин, дофамин. Каждый день они подпитывают новое чувство, благодаря чему оно получает свое развитие. Как женщине, так и мужчине нравится все время находиться рядом, проводить друг с другом круглые сутки. Им буквально не хочется расставаться. Неудивительно, что в этот момент все социальные контакты пары ставятся на паузу. Родственники могут чуть ли не потерять их, а друзья - начать обижаться на то, что им не отвечают на звонки. Но все проще простого: партнеры поглощены друг другом.

Некоторые пары надолго застревают на этой стадии, однако ничего хорошего в этом нет. Они больше не являются отдельными личностями, со своими особенностями и интересами. Люди растворяются друг в друге, в итоге теряя себя. В конце концов, им может надоест приспосабливаться и уступать, чтобы ни в коем случае не обидеть ближнего. Все это - маркеры того, что пришло время переходить на следующий этап развития чувств.

2. «ПОЗВОЛЬ МНЕ БЫТЬ СОБОЙ»

Когда желание быть одним целым с партнером отходит на второй план, человек вспоминает о том, что он - отдельная личность. У него, оказывается, есть собственные интересы и увлечения. И порой бывает даже приятно заняться ими, оставив на время возлюбленного.

Наступает время отчуждения, в котором есть свои плюсы и минусы. С одной стороны, социальная жизнь партнеров вновь начинает налаживаться. Они вспоминают о себе, начинают встречаться с друзьями, возвращаются к полноценным рабочим обязанностям. Появляется вкус к жизни, в конце концов! Ведь раньше он был притуплен из-за обожания по отношению к новой любви.

Но с другой стороны, хотят того возлюбленные или нет, их связь не-



Как меняется любовь?

4 ЭТАПА РАЗВИТИЯ

Пылкая влюбленность сменяется привязанностью, потом наступает отчуждение, а за ним следует новый этап отношений. Как пройти эти ступени развития чувства качественно?

сколько охлаждается. По крайней мере, так кажется им самим. На деле же она из навязчивой переходит в комфортную, размеренную, какой и должна быть. Увы, немногие принимают эти изменения. На данной стадии высока вероятность разрыва отношений из-за учатившихся ссор и претензий: «Ты меня не любишь!», «Друзья тебе важнее, чем я!», «Ты недостаточно обо мне заботишься» и т.д.

3. «МНЕ КОМФОРТНО С ТОБОЙ»

Если вы прошли второй этап и остались вместе, вас можно только поздравить. А вот и бонус подоспел - вы испытаете чувство комфортной близости. Теперь каждый из партнеров осознает собственную ценность, но принимает взвешенное решение - «Я хочу быть рядом с другим человеком».

Ссоры возможны и на этой стадии, однако они несут уже совсем другой характер. Мужчина и женщина учатся сотрудничеству и коммуникации, им становится проще договариваться. Появляются разговоры о будущем, о планах и общем мировоззрении. В паре налаживается духовная близость, интимность - партнеры чувствуют, что нашли «то самое».

Проблемы могут возникнуть лишь из-за того, если вдруг кто-то решит раньше времени заговорить

об обязательствах - поднять вопрос брака, рождения детей, разделения финансов и т.д. На данном этапе к подобным обсуждениям готовы далеко не все. И они могут спровоцировать непонимание.

4. «МЫ ВЫБРАЛИ ДРУГ ДРУГА»

Четвертая стадия является подтверждением не только чувств, но и осознанного желания партнеров быть друг с другом. Дойдя до нее, они могут считать себя зрелыми личностями, готовыми к построению крепкой семьи.

На этом этапе возлюбленные равны между собой. Они умеют проговаривать чувства, конструктивно решать проблемы. Партнеры вместе идут к намеченным целям и чутко относятся к пожеланиям друг друга. Можно сказать, что между ними возникла прочная эмоциональная связь.

Однако даже здесь есть свои подводные камни. В частности, наступившая привязанность может несколько охладить пыл возлюбленных. Если раньше они не могли друг другом надыхаться и целыми днями не вылезали из постели, теперь подобное странно и чуждо. Важно понять: все решаемо! Нужно вовремя заметить проблему и предпринять попытки что-то изменить. В этом случае четвертая стадия может растянуться на долгое время.

Комментарий специалиста

Знание особенностей стадий развития любви может помочь в те моменты, когда кажется, что все плохо и отношения следует разорвать. Ведь временное охлаждение может быть всего лишь признаком перехода на новую ступень. Также стоит иметь в виду, что долгое нахождение на том или ином этапе (четвертый - исключение) может свидетельствовать о том, что отношения не развиваются и буксуют на одном месте. В среднем влюбленный на каждый этап тратит 4-6 месяцев, хотя есть и исключения.

Астрология

2022 год Голубого Водяного Тигра принесет с собой значительные перемены для всех знаков без исключения. Поскольку сам покровитель года – активное животное, которое постоянно находится в поисках добычи, то и всем знакам придется проявить активность – это главное, что говорит гороскоп на 2022 год. Особенно это касается огненных и воздушных знаков.



КРЫСА



Крыса привыкла действовать осторожно. В год Тигра людям, рождённым под знаком Крысы, нужно проявлять большую открытость и решительность. Оставьте подковерные игры, заявляйте о своих притязаниях во весь голос! Применяйте свою природную способность очаровывать окружающих, а затем прямо просите их сделать то, что вам нужно.

Стихия Крысы – Вода, а 2022 – это год Голубого Водяного Тигра. Так что у людей, рождённых под знаком Крысы, в 2022 году есть козырь в рукаве – их интуиция. Потрясающее умение совмещать безупречную логику и наития поможет вам остаться на плаву в самых сложных ситуациях.

Несмотря на многие разногласия, Тигр и Крыса сходятся в своём стремлении наполнять жизнь яркими красками.

БЫК



Привычная тактика Быка – бросаться к цели напролом – в 2022 году не работает. Вспомните, как Тигр выславливает свою добычу, тщательно подбирая момент для нападения. Ведите себя так же, преследуя свои цели. Не забывайте разнюхать все детали, незаметно подкрасться, а уж затем в один прыжок достичь желаемого!

В период власти Голубого Водяного Тигра ценится хладнокровие и рассудительность, этих качеств Быку не занимать. А вот к голосу интуиции он, как правило, не прислушивается, но в год под управлением стихии Воды без этого никак. Гороскоп советует Быку в 2022 году чаще слушать свой внутренний голос, ведь он способен уберечь вас от непоправимых ошибок.

ТИГР

Люди, рождённые под знаком Тигра, могут столкнуться с необходимостью отстаивать свои права или защищать интересы «взятых под крыло», и в этом деле они могут рассчитывать на полную поддержку со стороны хозяина года. 2022 – год Голубого Водяного Тигра. Это время, когда нужно слушать не только разум, но и душу, в равной степени полагаясь на рациональ-



ную и иррациональную часть своего мышления, а в критических ситуациях и вовсе подчиняясь инстинктам. Совет гороскопа: постарайтесь очистить свою жизнь от всего ненужного, того, что впустую забирает вашу энергию, ведь наступает время Большой охоты, и не стоит тратить силы на пустяки!

КРОЛИК

В 2022 году Кролику нужно оставаться в тени. Вокруг вас будет происходить множество событий, но это не ваша война! Не пытайтесь вылезать на первый план, лезть на рожон – это период наблюдения и поиска подходящих моментов. Выпрыгивайте вперед только тогда, когда этого действительно ждут – как кролик из шляпы фокусника!



О чём вы больше всего переживали в 2021 году? Именно этот вопрос обещает успешно решить в 2022.

Главный совет гороскопа Кролику на 2022 год: будьте лучшей версией себя! Развивайте сильные качества, данные вам природой! Не пытайтесь повторять чей-то путь – ищите свой! И Тигр не обойдёт вас при раздаче материальных благ и счастливых случаев!

ДРАКОН

Конечно же, Тигр ждёт от Дракона активности. Под лежачий камень, сами знаете... Проявляйте инициативу, будьте креативны, и всё получится!



Да, вполне возможно, что путь к успеху покажется непростым, от неудач Дракон не застрахован. Но если найдёте в себе силы и будете следовать своим целям, вы достигнете их в год Водяного Тигра. Девиз гороскопа: последняя удача лучше первой!

Дракон часто вредит себе тем, что расплывается. Не нужно хвататься за всё сразу, сфокусируйтесь. Также нельзя действовать нео-

бдуманно, Тигр привык долго выслеживать свою добычу, и гороскоп советует Дракону перенять эту его особенность.

ЗМЕЯ



Змея любит играть по правилам, но Тигр предпочитает импровизировать. Вот почему для Змеи год под его властью может оказаться морально дискомфортным. Отсутствие чёткого понимания логики происходящего будет время от времени раздражать и выбивать из колеи, хотя, используя свой ум и изворотливость, Змея вполне в состоянии справиться со всеми подвохами 2022 года.

Нельзя назвать гороскоп Змеи на 2022 год Голубого Водяного Тигра безоблачным. И всё же и в этот период можно добиться очень многого! Можно ждать годами, что жизнь изменится. Но, может, жизнь тоже ждёт, когда изменитесь вы?

ЛОШАДЬ



Для Лошади Тигр становится хорошим другом: у них схожие взгляды на жизнь. Лошадь прекрасно себя чувствует, попадая в водоворот событий, и в 2022 году она насладится безудержной скачкой, которую предложит хозяин года. В то время, когда другие знаки Зодиака будут ныть и жаловаться на усталость, Лошадь с её неиссякаемым оптимизмом обскочет их, получая при этом одно лишь удовольствие!

Как же Лошади подступиться к решению глобальных задач, которые ставит перед ней Тигр? Всё просто: хочешь гору свернуть, начни с камешков! Будьте активными и целеустремлёнными, не расходуйте силы на бесполезные занятия.

КОЗА



Тигр любит приключения, и предложит Козе их во всём многообразии. А вот принять ли приглашение, решать будет сама Коза.

Добиваться своего в год Тигра Козе поможет врождённое умение очаровывать окружающих. Совет гороскопа прост: будьте открытыми и непосредственными, добавьте к этому искренний интерес к проблемам других людей, и в 2022 это откроет перед вами многие двери!

У всех, рождённых под знаком Козы (Овцы), в год Водяного Голубого Тигра есть достаточно энергии, чтобы менять свою жизнь. Кроме того, властитель года наверняка предложит вам покровителя, который способствует достижению ваших целей.

ОБЕЗЬЯНА

Обезьяне нужно следить за своими словами: неосторожная острота или резкость может стоить вам хороших отношений с дорогими вам людьми.

Не вступайте в ссоры, если предмет спора для вас не принципиален: 2022 год – не лучший период для глупого самоутверждения.

Гороскоп советует Обезьяне в год Тигра, прежде все-

го, работать над достижением внутренней гармонии, это ключ к истинному счастью. Отойдите от драмы и людей, её создающих, откажитесь и сами от драматической роли. Окружите себя людьми, которые делают вас лучше и чище, и разделите с ними своё душевное тепло. И вот тогда вы будете вспоминать 2022 год Голубого Водяного Тигра с благодарностью и улыбкой!



ПЕТУХ

2022 может стать для Петуха поворотным: не исключено, что именно сейчас ваша жизнь повернётся на 180°!

В год Тигра будет всё, что так любит Петух: яркие праздники и бурные эмоции, незабываемые впечатления и красивые сцены. Наслаждайтесь красотой этой жизни, но не забывайте и об её изнанке: помогайте тем, кому сейчас нелегко, вкладывайтесь в своё завтра, берегите здоровье!



Согласно гороскопу, год Тигра – продуктивный период в жизни людей, рожденных под знаком Петуха. В это время он легко находит союзников и единомышленников, благодаря чему достигает своих целей.

СОБАКА

Опорой и поддержкой Собаки в 2022 году станут друзья: они помогут вам не только добрым советом, но и делом. Гороскоп говорит о том, что именно через друзей к вам придет то, чего вы давно хотите. Не забывайте отвечать добром на добро и помогать тем, кто вам дорог.



В 2022 году Собаке не следует гоняться за своим хвостом: оставьте прошлое в прошлом, если оно мешает вам быть счастливым в настоящем. Не давайте себе ностальгировать об ушедшем. Оборачиваться назад нет смысла – там всё без изменений! Не пытайтесь вернуться к бывшим – партнёрам, привычкам. Между привычным и новым выбирайте второе.

Откройте свои окна навстречу ветру перемен!

КАБАН

Гороскоп указывает на то, что Кабану в год Тигра нужно добавить скорости.

В целом, 2022 год Водяного Тигра – успешный для Кабана период, как в плане финансов, так и в плане отношений с окружающими, а главное, самим собой: у вас будут все шансы заслужить собственную похвалу! В Кабане есть достаточно тех природных



качеств, которые так ценит Тигр: это способность здраво мыслить, умение анализировать происходящие события и делать правильные выводы, мастерство дружить, энергичность и жизнелюбие. Именно эти черты Кабана помогут ему прожить 2022 год насыщенно и полно, и принесут прекрасный урожай ярких воспоминаний и материальных благ!



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НАС ОБМАНЫВАЮТ?

Статистика показывает: многие мужчины склонны обманывать своих партнерш. В чем причина такого поведения - страх перед близостью, желание казаться лучше, а может, просто богатое воображение?

По мнению психологов, истоки мужской лжи следует искать в детстве. Допустим, мальчику от родителей попадало за все подряд. Такой индивид в более зрелом возрасте лучше советует партнерше - на всякий случай. А то вдруг и она тоже ругать будет! Но иногда причины обмана могут быть менее прозаичными.

«НЕ НАДО МЕНЯ ПИЛИТЬ!»

Геннадий, 33 года, рассказывает: «Порой женщины сами вынуждают нас лгать. Простой пример из личного опыта: два года назад я влюбился в обворожительную девушку. Все в ней было хорошо - и фигура шикарная, и характер мягкий, а хозяйственная какая! Мы довольно быстро съехались, и тут я узнал, что моя девушка, оказывается, очень ревнивая. Она могла закатить скандал, если замечала мой комментарий в социальной сети под фотографиями других дам. Мы часами выясняли отношения, если я - не дай бог! - задерживался на работе или в баре с друзьями. Милая запросто проверяла мой смартфон, пока я спал, а утром проводила допрос с пристрастием. В конце концов мне все это надоело, и я стал... врать. «Дорогая, я на конференцию с немецкими коллегами» (на самом деле на корпоратив за город), «Извини, телефон разрядился, и я не услышал твоего звонка» (я сам выключил телефон, чтобы не говорить с тобой). В социальной сети завел отдельный аккаунт, который не бу-

дет проверяться. И знаете что? Как только я сменил тактику поведения, скандалы прекратились. Выводы делайте сами».

«Я БОЯЛСЯ РАССРОИТЬ ЖЕНУ»

Сейчас Сергею (36 лет), кажется, что он вел себя глупо, но прошлого не изменишь. Мужчина вспоминает: «Когда мы с женой ждали ребенка, я потерял работу. У меня были кое-какие накопленные средства, так что я не волновался. И супругу волновать не хотел. Утром собирался «в офис», а сам шел в ближайшее кафе, где пил кофе и рассылал свое резюме. Этот спектакль продолжался несколько месяцев. Вечером я возвращался домой и делал вид, что все в порядке. Когда родилась наша Сонечка, я продолжал обманывать любимую - боялся, что, если вскроется правда, из-за стресса у новоиспеченной матери пропадет молоко. Конечно, потом моя ложь раскрылась, и я чуть не потерял семью. Супруга однажды решила навестить в мой офис и узнала, что я давно там не работаю. Нам пришлось серьезно поговорить, и я согласился на терапию с психологом. С тех пор стараюсь всегда говорить ей правду».

«НЕ НАВРАЛ, А ПРИУКРАСИЛ»

Дмитрий, 29 лет, не скрывает тот факт, что иногда он приукрашивает действительность в общении с противоположным полом. «Невинная ложь еще никому не навредила!

Допустим, познакомился я в баре с интересной девушкой. Вижу, что я ей симпатичен, но ехать ко мне барышня пока не хочет. Дабы ускорить этот процесс, я намекаю ей, что работаю в нефтедобывающей компании. После этого новая знакомая уже сама предлагает перебраться в «место, где не так шумно». Смекаете? И неважно, что в этой нефтедобывающей компании я простой менеджер и зарплата у меня невысокая. Фактически-то я ей не наврал! Просто позволил самой «додумать» действительность. И никаких угрызений совести я не испытываю».

«Я МЕЧТАТЕЛЬ, Я ТАК ВИЖУ»

«Есть у меня один знакомый. На мой взгляд, он патологический лжец, - рассказывает Олег, 42 года. - Но мы в компании ласково называем Мишу мечтателем. Например, напишет он красивую фразу в тетради и тут же выдает: «Я начал работать над романом!»

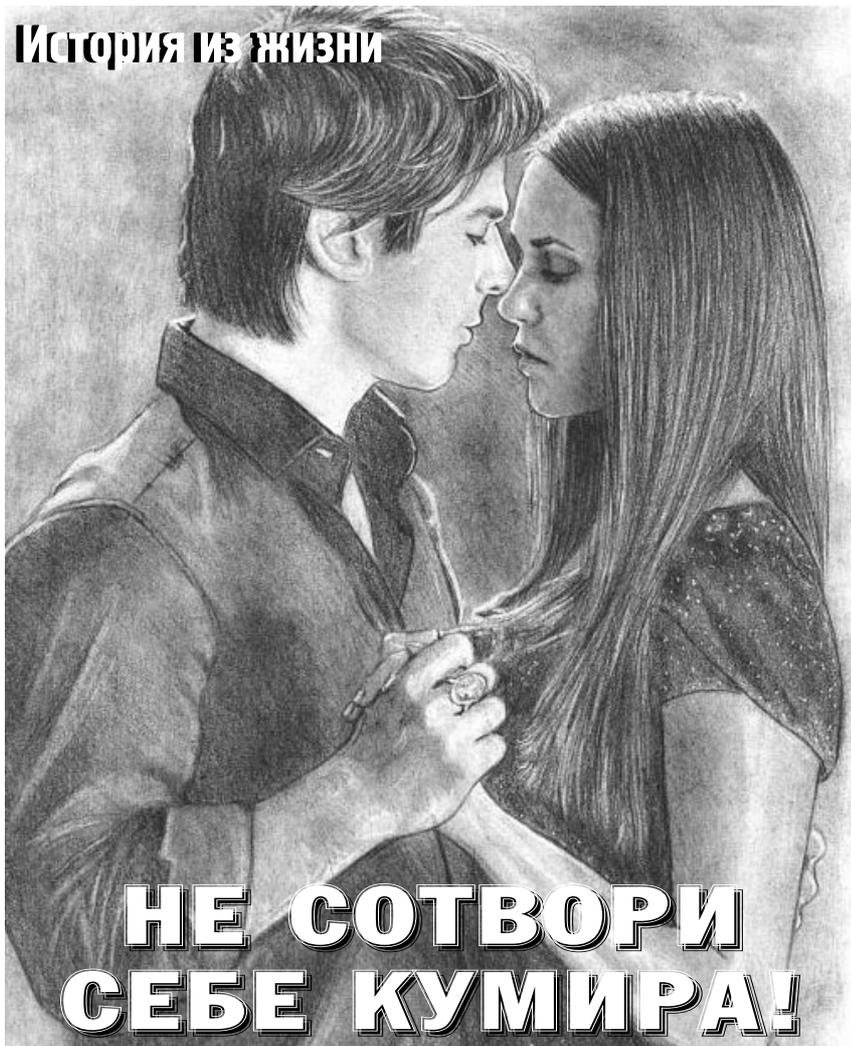
В юности Миша полугода помогал звуковикам в театре, но новым знакомым обычно говорит: «Я - человек искусства. Десять лет отдал театру!» Самое удивительное, что он верит во все это. Искренне! Когда знакомится с женщинами, может на ходу сочинить удивительную историю своей жизни с невероятными подробностями. Женщины обычно после этого сами падают в его широкие объятия. Женщины обычно после этого сами падают в его широкие объятия. Эх, Мишка! Жаль, что нельзя залезть к нему в голову, чтобы разобраться - он действительно мечтатель или просто хитрец?»

«ЖЕНЩИНЫ, ВАМ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ ПРАВДУ!»

Евгений, 39 лет, убежден в том, что слабому полу нельзя говорить правду. «Раньше я этого не знал и потому в первом браке был для жены как открытая книга. Не скрывал свою зарплату, честно говорил, сколько бутылок пива выпил за субботний вечер, пока супруга была на маникюре. Если забывал о памятной дате, тут же признавался: «Забыл, исправлюсь». Но моя искренность вышла мне боком. В какой-то момент я заметил: жена перестала ценить меня. Она часто брала мою банковскую карточку, отчитывала как мальчишку, если я выпивал чаще одного раза в неделю, заставляла извиняться за «дырявую» память. Я к ней со всей своей искренней душой, а она... Во втором браке я учел свои ошибки, и теперь у меня все в шоколаде. Любимая не знает, сколько я зарабатываю. Она думает, что по субботам я хожу в спортзал, а не в бар. А еще охотно верит, что я не забыл про годовщину, а «просто подарок еще не привезли, но скоро все будет!» И теперь я доволен своей супружеской жизнью».

Ваш любимый сканворд

					Подвеска	Глава мус. общины	...Папанов	Древн. столица Японии	Турция		
Тетеревятник	Часть упряжи	Театр. освещение	Гадание								
		Звук "до" (стар.)	Беспорядок	Провизия	Ампер	"Голубой..."					
Сыр	Оружие					Креветка					
				Шоссе							
Радар	 <p>Рабочий стол</p>						Крик				
				Рабская зависимость	Башкирия	Образ					
							Единица счета	3600 секунда	Стир. порошок		
				Гриб	Зефир	Брюки					
Тренер, фиг. катание	Не сладкие редьки	Мяч, бадминтон	Многолетний лед			Командир янычар	Срок, работа				
					Аркан						
Излишек	Существительное	Латин. буква	Осадки			Саид, актер	Управ. факультета				
			Ядовит. растение	Модель "Рено"							
Фотопленка	Военная одежда				Соревнования судов	Буква кириллицы					
		Огненный камень	Жилище пчел			Хлеб	Боеприпас				
Группа птиц	Удивление (межд.)	Лог				Кугуар					
			Крис..., певец	Аминобензол							
Захват грузов	Поручитель					Трясина					
Белая глина					Заложник, Русь						



НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА!

Терпение - удивительная вещь. Как натянутая струна, оно до последнего не хочет рваться. И все же однажды наступает момент, когда чаша переполняется, и ее содержимое выплескивается наружу.

Со Стасом Лиля познакомилась еще в школе. По высокому сероглазому парню из 11 «А» сохла добрая половина учениц. А он, к всеобщему удивлению, предпочел конопатую и стеснительную Лилю.

ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

Влюблена ли была Лиля? Несомненно! Стас стал для нее центром мироздания, заполнил все ее мысли и сны. Девушка, обладая математическим складом ума, даже отправилась вслед за возлюбленным на филологический факультет института. Ну и что, что сочинения ей даются с трудом, а пишет она безграмотно! Главное - милый рядом, всегда подскажет и поможет.

Подружки предостерегали: «Смотри, Лилька! Уж больно он у тебя ветреный, то и дело на других девчонок заглядывается». Но Лилю это не пугало. Пусть, все равно никому, кроме нее, не достанется. Подумаешь, получишь пару записочек от поклонниц да несколько

странных СМС с незнакомого номера. Стоит ли обращать внимание на такие мелочи?

Все ведь забывается, когда Стас нежно обнимает ее и называет «лилей своего сердца».

К третьему курсу влюбленные стали жить вместе. Стас исполнил свою заветную детскую мечту - нашел подработку на телевидении. Лиля была рада за любимого мужчину, хоть и непросто ей теперь было. Стас возвращался с работы поздно, уставший, времени и сил на долгие душевные разговоры ему не хватало. А как-то раз Лиля уловила запах женских духов, исходящий от рубашки любимого. Она принохалась, задумалась, но решила не делать поспешных выводов.

- А, ты про это! Так у нас корпоратив был, пришлось пригласить парочку коллег на танец. Вот, видимо, и пропиталась одежда их ароматами, - с легкостью оправдался Стас.

Лиля безоговорочно верила словам возлюбленного и его большим и честным глазам.

ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Известие о беременности Лили застало их врасплох. Родители будущего папаши рекомендовали не тянуть со свадьбой, чтобы слухи не пошли. Пришлось быстро расписаться в загсе, на пышные торжества времени и денег не было.

Беременность Лили протекала тяжело, и врачи посоветовали девушке беречь себя. Недолго подумав, она взяла в институте академический отпуск. Стас не был против, только намекнул, что теперь ему придется больше времени проводить на работе. В конце концов, надо же зарабатывать деньги на содержание будущего потомства. Лиле оставалось сидеть дома, дожидаясь супруга.

Как-то вечером, когда Стас пошел на балкон подышать свежим воздухом, Лиля наткнулась на незакрытую вкладку в его браузере. На ярком экране мигало «У вас есть 1 непрочитанное сообщение». Любопытство было сильнее ее, и девушка открыла письмо. «Как насчет того, чтобы повторить вчерашнюю ночь?» - предлагала собеседница. Лиля взглядела в фотографию: стройная шатенка в игриво распахнутом халатике. Секунда ушла на то, чтобы понять: да это ведь редактор программы, с которой работает Стас!

Не помня себя от возмущения, Лиля начала листать ленту сообщений. Оказалось, муж переписывался со многими девушками. Нашлись Маши, Кати, Светы и Марины... Все сообщения были отнюдь не дружеского характера. Стас сыпал комплиментами и предлагал встретиться.

Хлопнула балконная дверь. На пороге комнаты появился муж. Едва взглянув на светящийся монитор компьютера, он все понял. Лиля в глубине души надеялась, что это глупое недоразумение. Но супруг не стал оправдываться, а кинулся на девушку с упреками:

- Какое ты имеешь право рыться в моей переписке?

Лиля замерла, не смея двинуться. Глаза Стаса были налиты кровью, руки, сжатые в кулаки, тряслись. Девушка решила, что лучше промолчать. Спустя минуту муж пришел в себя и добавил:

- Если хочешь знать, все мужчины изменяют. А мудрые женщины делают вид, что не замечают этого, чтобы семью сохранить. А ты у меня, видимо, дура!

Добавить тут было нечего.

БЕЗ ПРИКРАС

Лиля рыдала в ванной до тех пор, пока слез совсем не осталось. Стас мирно спал. Он даже не по-

пытался успокоить беременную жену. Ситуация была дикой и, что самое ужасное, совершенно однозначной. Что может быть хуже, чем честное признание мужа в измене?

Девушка попыталась успокоиться и подумать обо всем без эмоций. Одна она ребенка обеспечить все равно не сможет, к родителям возвращаться стыдно. Да и что скажут подруги, заяви она им, что муж оказался изменником? Скорее всего: «Мы тебя предупреждали!» Лиля вытерла слезы и дала себе зарок: когда малыш немного подрастет, она обязательно уйдет от неверного мужа. А пока будет терпеть.

Когда на свет появился Богдан, Стас показал себя прямо-таки образцовым отцом. Когда Лиля после сложных родов едва могла подняться с кровати, он взял на себя все бытовые хлопоты и заботу о сыне. Даже когда малыш подрос, интерес к нему со стороны Стаса не стал меньше. Соседи умилялись:

- Лилечка, ты посмотри-ка, как твой лихо с ребенком управляется! Ну прямо идеальный папаша! Позвело тебе...

Но повезло ли? Лиля улыбалась соседям, врала подругам об идиллии в семье... На самом деле, ничего не изменилось с того вечера, когда девушка обнаружила переписку у мужа в компьютере. Наоборот, он, решив, что все карты теперь раскрыты, перестал заботиться о конспирации. Зачем тратить силы на лишние шифровки? На домашний телефон то и дело звонили незнакомые девичьи с томными головами. В портфеле мужа Лиля частенько находила чеки на духи и украшения, подаренные не ей. Да и частые командировки Стаса подливали масла в огонь. Но каждый раз Лиля проглатывала обиду. Она утешала себя сомнительной поговоркой: «Хороший левак укрепляет брак». В конце концов, Стас всегда возвращался домой, к ней и сыну. Разве не это главное доказательство любви?

Время шло, а Лиля все никак не решалась исполнить данное себе обещание. Уже и Богдан пошел в детский сад, и у нее появилась стабильная работа, которая могла полностью обеспечить их семью. И все-таки девушка не могла представить себя без поддержки. Мысли о разводе ее пугали. Да и Богдан любил папу беззаветно. Разве Лиля могла лишиться сына счастливого детства?

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Будничное утро не предвещало беды. Стас принимал душ, Лиля в спешке заполняла квитанции за коммунальные услуги. Калькулятор куда-то запропастился, и девушка

схватила телефон мужа. Сенсорный экран мигнул, и открылось непрочитанное сообщение: «Милый, я, кажется, беременна».

Лиля смутно помнила, как отвела сына в садик, оплатила счета. Девушка пришла в чувство только на работе. Взяла телефон и набрала номер подруги.

Наташа на том конце провода ответила:

- Лиля, у тебя что-то стряслось?
- С чего ты взяла?
- Никогда посреди дня ты мне не звонишь!

- Ты права, давай встретимся, не могу больше держать все в себе.

В тот вечер Наташе пришлось выслушать длинную историю несложившейся супружеской жизни, полной лжи и предательства. Она с жалостью смотрела на Лилю и думала про себя: «Такая красавица, а убивается из-за какого-то балбеса». Однозначно, подругу надо было спасать. А, как известно, клин клином вышибают.

- Знаешь что, дорогуша? А давай и тебе найдем любовника? Зарегистрируем тебя на сайте знакомств, пообщаешься с мужчинами. Может, и приглянется какой-нибудь вариант...

Лиле уже нечего было терять. Несколькими кликами, и ее фотография красовалась на страничке сайта знакомств. Пяти минут не прошло, как посыпались сообщения от представителей мужского пола.

Больше всего ей приглянулся Юра. Молодой человек ее возраста, скромный, приятный в общении, сразу расположил к себе. Он смешно шутил, умел выслушать, поддерживать. Обмен сообщениями плавно перетек в долгие телефонные разговоры, а они - в яркие встречи. На первой же Лиля поняла: пусть это не любовь с первого взгляда, но ни с кем и никогда она еще не чувствовала себя так комфортно. Юрий же признался, что недавно пережил тяжелое расставание, и встреча с Лилей была для него как бальзам на душу.

Стас вскоре отошел на задний план. Все свободное время Лиля проводила с Юрой, даже не опасаясь, что муж заподозрит что-то неладное. В конце концов, у него самого рыльце в пушку. Долгое время Стас делал вид, что ничего не замечает, но потом все же вызвал жену на откровенный разговор.

- Скажи, ты закрутила роман мне назло?

- Не скрою, мысль об этом у меня появилась ровно тогда, когда я узнала, что одна из твоих любовниц беременна.

- Ты знаешь о Кате?
- Знаю. И не понимаю, почему ты до сих пор не собрал свои вещи.

Лиля многозначительно посмотрела

на супруга и молча вышла из комнаты.

ВСЕ ВЕРНУЛОСЬ НА КРУГИ СВОЯ

На следующий день Лиля подала документы на развод. Стас явно не ожидал от всегда робкой жены таких решительных действий. Для протокола немного поугovarивал ее, лепеча что-то про сына и его светлое будущее. Но на Лилю уже ничего не действовало. Терпение девушки лопнуло.

Она вдруг поняла, что во время брака была словно в клетке. Причем запер ее там не кто-нибудь, а она сама! Собственными руками Лиля посадила Стаса на трон и внушила ему, что он король. Как же хорошо, что все уже позади...

Развод супруги получили быстро. Стас не стал делить имущество и сына. Согласился на все условия и пообещал навещать Богдана каждые выходные. Ну а сам мальчик начал привыкать к новому папе. Юра души в нем не чаял, покупал подарки, проводил свободное время. Соседи продолжали восхищаться, только уже новым родителем. Спустя полгода Лиля получила от него предложение и не смогла отказаться. Чувствуя опору и поддержку в лице любимого мужчины, она без сомнений снова нырнула в любовный омут. Была не была!

Со Стасом Лиля общение не прекратила: отец ее ребенка как никак. Но никаких чувств и эмоций в отношении него больше не испытывала. Однажды он попросил завести Богдана на его новую квартиру. Приехав, Лиля не застала бывшего супруга дома. Ее встретила худенькая блондинка с болезненным выражением лица. Казалось, она недавно плакала, и на лице еще видны были следы слез.

- Простите, вы... - начала Лиля.
- Я девушка Стаса, а вы, наверное, его бывшая жена? Заходите, мне нужно с вами поговорить.

За чашкой чая новая пассия выдала как на духу: ей кажется, что Стас ей изменяет, и она не знает, что делать. Тирада закончилась потоком слез.

Лиля хотела сказать ей «Беги!», предостеречь от возможной ошибки, оградить от неприятностей, рассказать свою историю. Но потом посмотрела на девушку и поняла, что никакие слова сейчас не помогут ей. В ее глазах плескалась любовь, безграничная, всепрощающая. Пока она живет в сердце, женщина не сможет отвергнуть любимого, какие бы гнусные поступки он ни совершал. Не переполнилась еще чаша, не надорвалась струна, не прошло время.

Но как же хорошо, что все это происходит уже не с ней.



КАК УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ БЕЗ ИСТЕРИК?

Ребенок каждый раз перед сном устраивает истерики? Вам в помощь ритуалы засыпания, красивое постельное белье и правильные сказки.

Когда моей Маше исполнилось два года, я была похожа на одну из тех уставших мам, которой, как я думала, никогда не стану.

Первый год был сущим кошмаром: пока я кормила дочку грудью, она не отпускала меня ни на минуту, в том числе ночью. Следующий год я не могла отучить ребенка от привычки спать в родительской кровати. На засыпание у нас уходил целый час, а то и больше.

Вскоре я была готова на все, чтобы как-то разрешить эту ситуацию. И тут на моем пути появилась настоящая волшебница - специалист по детскому сну. Я обратилась к ней за консультацией. В течение месяца мы совместно корректировали режим Маши. Каюсь. Я не верила, что это работает, но результаты превзошли все мои ожидания.

Мы начали с приобретения новой детской кроватки. Пошли в магазин вместе с Машей и выбрали тот вариант, который одобрила она сама. Таким же был подход в выборе постельного белья. В итоге кроватка у нас оказалась с балдахином, а одеяло и простыни - с принтами из мишек. Таковы были пожелания Маши. Но даже несмотря на это, первые дни к кроватке дочь не подходила, а мы и не настаивали. Потом стали укладывать туда спать игрушки, и лишь после этого Маша согласилась опробовать новое ложе сама. Начали мы с дневного сна и только спустя две недели перешли на ночной.

На первых порах и речи не шло о том, чтобы ребенок засыпал без моего участия. Специалист посоветовала не травмировать ее психику и не настаивать на самостоятельном засыпании, раз уж она к нему не привыкла. Первое время я была с Машей, стараясь подстроиться ее дыхание под мои поглаживания. Оказывается, этот способ помогает ребенку успокоиться, замедлиться и, в конечном итоге, уснуть. Моя рука гладила ее ровно в такт дыханию - так получалось засыпать буквально за десять минут.

Но самый главный пласт работы касался времени перед сном. Оказалось, именно в нем заключается половина успеха! Дети, будучи консерваторами по натуре, обожают ритуалы. Они успокаивают их, дарят чувство стабильности. Поэтому готовиться ко сну мы стали за час до него. Вся квартира у нас погружалась в сумерки - мы включали приглушенный свет, уменьшали

громкость на телевизоре. Я объявляла: «Сон идет к нам в гости!» Сначала мы укладывали спать игрушки, а потом приступали к процессу сами.

Примерно за неделю у нас выработался конкретный алгоритм засыпания. Сначала мы шли разбирать постель, затем купались, чистили зубы, расчесывали волосы, заплетали косичку, читали сказку на ночь, желали всем игрушкам приятных снов. Отмечу, что вечернее купание у нас было строго успокаивающим. Никаких развлекательных мероприятий! В качестве добавки в воду я использовала экстракт череды - она успокаивает. В итоге после ванны Маша уже была уставшей, сонной, готовой к отдыху.

Отдельно хочу остановиться на сказках, которые мы решили читать перед сном. Все они, по рекомендации специалиста, были спокойными, без обилия активных действий и событий. Наш выбор остановился на специальной книге сказок для засыпания - знаю, что сейчас таких выпускают множество. Выберите ту, которая подойдет именно вам. Читать надо тоже особым образом - медленно, монотонно, придерживаясь ровной интонации. Под конец можно делать голос все тише и тише, как бы убаюкивая малыша. Я заметила, что порой дочь у меня засыпала еще до того, как я заканчивала читать - это был хороший знак.

На сегодняшний день Маша засыпает самостоятельно, без проблем. Да, иногда она может попросить меня посидеть с ней немного, но это единичные случаи. А все потому, что мы выстроили положительную ассоциативную связь, объяснив дочери, что она теперь взрослая и может спать в своей красивой кроватке. Также приучили самостоятельно заправлять постель - теперь это ее зона ответственности.

Одно я поняла точно: когда у нас с мужем родится второй ребенок, я начну приучать его к самостоятельному засыпанию с малых лет. Это экономит мои время и силы, и для ребенка, оказывается, полезно!

Вера Чистова.



ВАЖНЫЕ ДАТЫ

18 января – Крещенский сочельник. Канун празднования Крещения Господня. День предназначен для особо строгого поста в преддверии праздника.

19 января – Крещение Господне. Иисус Христос был крещен в водах реки Иордан Иоанном Крестителем.

Один из главных христианских праздников - Крещение Господне. День, когда тридцатилетний Иисус Христос был крещен в реке Иордан.

Многие используют другое название праздника Крещения - Богоявление. А все потому, что во время обряда, совершаемого Иоанном Предтечей, на Иисуса сошел Святой Дух в обличье голубя и нарек его своим сыном.

Издавна люди с особым трепетом относятся к Крещению. Однако у многих остаются вопросы, связанные с традициями и канонами его празднования.

КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА ОСОБЕННАЯ?

Многие наделяют крещенскую воду особыми свойствами, полагая, что она способна исцелять, дарить благополучие. Однако не сама вода все это совершает, а Господь Бог, к которому мы обращаемся со своими молитвами и чаяниями.

Крещенская вода - та же святая вода, только освященная в конкретный праздник - Крещение Господне. Подобный чин водоосвящения происходит раз в год, поэтому все его так ждут. По сути, можно взять святую воду в храме в любой день, и она ничем по своим свойствам не будет отличаться от крещенской.

ВСЯ ВОДА СТАНОВИТСЯ СВЯТОЙ?

Информация о том, что в праздник Крещения вся вода святая, даже водопроводная, - лишь народные домыслы. Святой становится лишь вода, над которой был совершен особый обряд - чтение водосвятного молебна. Вода из-под крана в любое время остается обыч-

ЧТО НАДЕТЬ ДЛЯ ОКУНАНИЯ В ПРУРЬБЬ?

Выбирая одежду для окунания в прорубь, помните о том, что речь идет о святой воде. К ней нужно относиться с особым почтением и благоговением. Идеальным вариантом, как для женщин, так и для мужчин, будет длинная рубашка. Желательно, чтобы она была максимально непрозрачной.

Некоторые женщины для этой цели выбирают купальники, мужчины - плавки. В этом случае также следует помнить, что выбранная вами одежда должна быть максимально закрытой.



КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

ной. Крещенскую святую воду можно набрать только в храме.

КАК ДОЛГО ХРАНИТЬ КРЕЩЕНСКУЮ ВОДУ?

Крещенскую воду обычно хранят год, до следующего праздника. Лучше держать ее в темном, закрытом, прохладном месте.

Если вдруг набранная в Крещение вода испортилась, нужно вылить ее в непопираемое место, где не ступает нога человеческая. Например, в землю под дерево. Но если вы сомневаетесь, просто отнесите ее в церковь, где воду сольют правильно. Думать о том, что вода испортилась по каким-то причинам, связанным с вами, не стоит. Как правило, она зацветает из-за неправильных условий хранения, и не более того.

СКОЛЬКО НАБИРАТЬ СВЯТОЙ ВОДЫ?

У храмов в Крещение часто можно увидеть скопление народа. Очередь движется медленно, а все потому, что каждый человек приходит сразу с несколькими емкостями. Зачем? Крещенской воды нужно брать ровно столько, сколько

нужно будет для потребления. Более того, ею можно разбавлять обычную воду - после этого она становится святой.

Если вы набираете много воды, которую потом не используете, храните годами, и она портится, это грех, неуважительное отношение к святыне!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ОКУНАТЬСЯ В ПРУРЬБЬ?

Купание в проруби - это необязательный обряд в Крещение. Более того, он не очищает от грехов, как многие полагают. Поэтому если по медицинским показаниям человек не может это делать, ничего страшного!

Если есть желание попробовать, следует выбирать только специально оборудованные купели. Около них всегда дежурят медики, которые смогут помочь в случае ухудшения самочувствия. А перед этим желательно также проконсультироваться с врачом.

АЛКОГОЛЬ ПОД ЗАПРЕТОМ?

Многие перед окунанием в прорубь для разогрева и храбрости выпивают. Если это делается с медицинской целью, то не запрещается. Главное - в меру! Но все же лучше для согревания использовать, например, горячий чай или другие безалкогольные теплые напитки. Алкоголь в большом количестве в сочетании с ледяной водой может сыграть с вами злую шутку. В целом стоит понимать, что Крещение - это не тот праздник, который нужно отмечать с алкоголем.



ХВАЛИТЕ МУЖЧИНУ ПРАВИЛЬНО!

Слышала, если хвалить мужчин, они охотнее будут выполнять свои обязанности. Но если нахвалить моего супруга, то он возомнит о себе неизвестно что и этим все кончится! Может, я что-то неправильно делаю?

Мария Панченко.

Мужчины, так же как и женщины, падки на похвалу, это правда. Их можно и нужно хвалить, но желательно делать это так, чтобы у вашего партнера не выросла корона на голове.

Первое и главное правило - комплименты должны быть конкретными. Другими словами, приятные слова следует говорить за дело, а не просто так. Не «ты такой красивый, милый, ласковый», а «ты прибил полочку в ванной - ты молодец», «у нас больше не течет душ - спасибо, что постарался», «я бы не смогла без тебя донести этот тяжелый пакет с продуктами».

Мужчинам важно, чтобы отмечали их поступки: в этом случае у них появится мотивация совершать подобное как можно чаще. Отмечай-

те их силу, мужественность, выносливость. А вот эпитеты и красивые слова приберегите для комплиментов женщинам. В таком случае похвала будет работать правильно.

И не забывайте, если раньше вы не хвалили мужа вообще, а сейчас внезапно начнете подмечать каждую мелочь, это будет как минимум странно. Начинайте с малого, благодаря за поступки, которые совершает для вас партнер.

Увы, многие проблемы возникают оттого, что женщины не замечают, как много приятных мелочей делает для них супруг ежедневно. «Вынес мусор - так вообще-то это его обязанность», «помыл посуду - а как иначе, ведь я приготовила ужин». Поменяйте собственное отношение - изменится и муж.

ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ НЕ МОГУ ДОВЕРЯТЬ

Полгода назад муж сообщил мне, что встретил другую. Мне удалось его отвоевать - сейчас мы вместе. Но я понимаю, что не могу доверять ему как раньше. Между нами словно пропасть...

Наталья И.

Ситуация, в которой вы оказались, вполне понятна, и нет ничего странного в тех чувствах, которые вы испытываете. Человек, которому вы доверяли, по сути, вас предал. И даже несмотря на то, что вы простили его, сам факт предательства никто не отменял.

Простить и принять обратно - это тяжелый шаг. Вам стоит тщательно проработать ситуацию, прежде чем его совершать. Действительно ли вы к нему готовы? Не будете ли

вспоминать потом, что мужчина был вам неверен? Если приняли решение закрыть на все глаза, то дайте себе слово больше никогда к произошедшему не возвращаться.

Но если в течение долгого времени вы понимаете, что вновь и вновь возвращаетесь к прошлому предательству, значит, вы не в силах отпустить его. В таких случаях отношения обречены. Стоит ли сохранять то, что уже дало глубокую трещину?

СЫН УКРАЛ ДЕНЬГИ

Наш 7-летний сын полностью обеспечен всем, но недавно выяснилось, что он украл деньги у отца. Сумма смешная, но вопрос: почему он это сделал?

Инна Н.

Финансовый вопрос - это то, что следует деликатно обсуждать с детьми. От того, как именно родители преподносят им информацию, будет зависеть то, как в будущем они будут обращаться с деньгами.

Судя по всему, у вашего сына еще нет карманных денег. Между тем, семь лет - достаточный возраст для того, чтобы иметь собственные небольшие накопления. Так что вам стоит отреагировать на сложившуюся ситуацию следующим образом. Не надо ругани и угроз. Спокойно спросите у сына, почему он взял деньги без спроса. Скорее всего, ничего плохого он не подразумевал. Ваша задача - сообщить ему, что с этого момента у него будут небольшие карманные деньги.

Подобный тактический ход позволит ребенку понять, что его подняли на новый уровень - он теперь еще ближе к взрослым и отныне должен отвечать за свои траты. Поощряйте, если вдруг он начнет их планировать. Возможно, подобный инцидент больше не повторится. А если все же это случится, вот тогда уже придется принимать более серьезные меры.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

БРАК ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Конечно, влияет! К тому же самым положительным образом. Интересно, что больше всего это отражается на мужчинах. Они воспринимают свой дом как место отдыха, тихую гавань. Если в семье им хорошо, это может значительно снизить риск возникновения проблем с сердцем, сосудами и нервной системой. У женщин та же зависимость выражается менее явно.

Главное, отмечают ученые, чтобы брак был счастливым! Только в этом случае он способен принести партнерам положительные долгосрочные результаты. Если же союз сопровождается регулярными ссорами и склоками, это, напротив, формирует хронический стресс и влияет на возникновение недугов. С этим следует быть осторожными!



КАК СЕБЯ ВЕСТИ В 2022 ГОДУ, ЧТОБЫ НЕ ПРОГНЕВИТЬ ВЛАСТЕЛИНА ГОДА? УЗНАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ НАШЕГО ТЕСТА.

Что важнее сделать перед праздником?

- * Генеральную уборку в квартире - 2
- * Купить продукты и приготовить угощение - 3
- * Посетить салон красоты и привести себя в порядок - 1
- * Хорошенько отдохнуть, чтобы набраться сил - 4

Какая зимняя сказка вам больше нравится?

- * «Щелкунчик» - 3
- * «Морозко» - 1
- * «Снежная королева» - 2
- * «Двенадцать месяцев» - 4

Какое животное самое «новогоднее»?

- * Заяц - 1
- * Медведь - 3
- * Белка - 2
- * Снегирь - 4

Что вы охотнее сделаете?

- * Почистите картофель - 3
- * Помоете посуду - 1
- * Погладите белье - 2
- * Заварите чай - 4

Какой цвет, по вашему мнению, самый праздничный?

- * Золотой - 1
- * Серебристый - 3
- * Красный - 2
- * Зеленый - 4

Силы лучше восстанавливать:

- * в процессе сна - 1
- * в кругу близких - 2
- * одиночестве - 3
- * на лоне природы - 4

Какие подарки лучше?

- * Полезные - 3
- * Долгожданные - 2
- * Самодельные - 4
- * Оригинальные - 1

Если вам поручают украсить помещение к празднику, то какие материалы вы используете

для создания новогодней композиции?

- * Еловые ветки, шишки, ленты, мандарины - 2
- * Сухоцветы, бусы, конфеты, бумажные снежинки - 3
- * Свечи, елочные шары, орехи, рябину - 4
- * Воздушные шары, мигающие гирлянды, мишуру - 1

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

8-13 БАЛЛОВ

Тигр-искуситель станет вас соблазнять праздностью и отлыниванием от важных дел. Поэтому, с одной стороны, год для вас будет разнообразным на приключения, а с другой - возникнет опасность так заиграться, что в обыденной жизни возникнут суматоха и конфликты. Поэтому не забывайте про истину «делу время, а потехе час». И тогда в грядущем году вы многого добьетесь.

14-19 БАЛЛОВ

Вам в наступающем году предстоит проверка на прочность. Полосатый хищник будет вставлять палки в колеса. Зверь приготовит вам немало испытаний - они могут касаться как карьеры, так и личной жизни. Но паниковать не стоит. Не теряйте самообладания, принимайте взвешенные решения, тогда все препятствия, вы преодолеете с честью, что вызовет уважение и расположение Тигра.

20-25 БАЛЛОВ

Для вас властелин года будет сторонним наблюдателем, довольно строгим, но справедливым. Он предоставит вам немало шансов для самореализации, что, конечно, хорошо. Но одновременно вам придется полагаться на себя, просчитывать каждый шаг и проявлять трудолюбие. Но не волнуйтесь, у вас достаточно ресурсов для творческого, личного и профессионального развития.

26-32 БАЛЛА

Вам повезло, ваш Тигр в грядущем году - могущественный помощник и благожелательный сподвижник, который станет вам опорой и даст стабильность. Благодаря ему вы сможете исполнить свои желания и приблизиться к заветным мечтам. Но, помня известную истину, которая гласит: «Под лежащий камень вода не течет», проявляйте больше инициативы и действуйте сами.



(Продолжение. Начало в 28-3).

Разговор происходил в бывшей квартире асессора Винтерфельда, которую он перед своим неожиданным отъездом из Р. передал своему другу. Тотчас после выздоровления Макс возвратился к себе домой и теперь привез сюда освобожденного из заключения отца.

Давно ожидаемое помилование старика Бруннова наконец состоялось и было с удовлетворением всеми встречено. На упорство своего наотрез отказавшегося хлопотать о себе, решено было посмотреть сквозь пальцы, он получил полную амнистию. Несмотря на это, вид у него был грустный и подавленный.

Что касается Макса, то он нисколько не изменился. Его крепкий организм необыкновенно быстро справился с болезнью, и единственным напоминанием о ней был свежий рубец на лбу. Только к отцу молодой человек очень переменялся: прежде немного жесткое отношение уступило место сердечному уважению. Макс глубоко ценил жертву, принесенную ему отцом, а старик в первый раз почувствовал, насколько сын был дорог его сердцу. После памятных минут у постели больного Макса прежние прохладные отношения между отцом и сыном уступили место искреннему дружескому согласию.

– Ну а теперь поговорим о другом! – вдруг оборвал себя Макс. – Я должен сделать тебе признание, отец. Посмотри на меня! Не замечаешь ли ты во мне чегонибудь необыкновенного?

– Нет, не замечаю, нахожу только, что ты замечательно быстро поправился, а больше ничего.

Макс близко подошел к отцу и с важностью произнес:

– Я – жених.

– Жених? – повторил пораженный отец.

– Уже несколько недель, как это случилось. В последнее время у нас накопилось так много серьезных вопросов, что я не мог утруждать тебя своими сердечными делами, но теперь ты свободен и спасен, и я прошу твоего согласия. Мою невесту ты уже знаешь: это дочь советника Мозера.

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– Как? Та самая молодая девушка, которая ухаживала за тобой во время болезни? Это невозможно!

– Почему невозможно? Разве Агнеса тебе не нравится?

– Не в том дело, но ведь эта бледная, нежная особа с мечтательными темными глазами вовсе не в твоем вкусе. И потом это странное монашеское одеяние... я думал, что она сестра милосердия, которую пригласили ухаживать за тобой.

– Да, Агнеса собирается в монастырь, – подтвердил Макс. – Мне предстоят серьезные объяснения с настоятельницей, с почтенным духовником и с полдюжиной разных преподобий, пока дело дойдет до венчания. Кроме того, Агнеса исключительно нежного сложения и болезненна, но ничего опасного нет – просто повышенная нервная чувствительность. Я уж ее вылечу, на что же я доктор? В хозяйстве она тоже почти ничего не смыслит.

– Вижу, что ты строго следуешь намеченной программе брака, – засмеялся Бруннов старший. – Поэтому скажи, как обстоит дело с первым и главным ее параграфом, касающимся состояния, которое ты ставил необходимым условием?

На лице молодого человека выразилось смущение.

– Ну, я пришел к убеждению, что это совсем неважно. Разве ты не считаешь меня способным без посторонней помощи прокормить жену и поддерживать дом? На состояние я во всяком случае не могу рассчитывать.

– Ну, надо сознаться, ты не слишком последователен в своих поступках, – заметил отец, – все идет наперекор твоим прежним намерениям. Как это произошло с тобой?

– Я и сам не знаю, но полагаю, что весь насквозь пропитался идеализмом. Ты всю жизнь тщетно старался насадить его во мне, а Агнесе это удалось сделать в несколько недель, и так как ты раньше горевал об отсутствии у меня подобного качества, то теперь, надеюсь, ты в восхищении.

Но старый доктор вовсе не имел радостного вида. К новоявленному идеализму своего сына он отнесся с открытым недоверием.

– Нет, Макс, это невозможно, – сказал он, качая головой. – Молоденькую девушку, выросшую в монастырской обстановке, пропитанную идеями монастыря, склонную к религиозной мечтательности, дочь бюрократа чистойшей воды, ты хочешь ввести в наш круг, познакомить ее с нашими взглядами на жизнь. Обдумай хорошенько...

– Я ничего не буду обдумывать, а просто женюсь, – перебил его Макс. – Все, что ты мне теперь говоришь, я уже сто раз повторял самому себе, но ничто не помогло. Агнеса должна быть

моей, хотя бы мне пришлось брать штурмом все препятствия, включая сюда и папашу советника, и его белый галстук.

– Да, и советника, – сказал Бруннов. – А что говорит он об этом?

– Пока еще ничего не говорит, потому что ничего не знает. Я, понятно, не мог просить у него руки его дочери, пока ты, в качестве бывшего государственного преступника, был в заключении, но теперь не буду больше медлить с предложением. Он, вероятно, выставит меня за дверь, однако меня не так то легко сбить с позиции, которую я хочу за собой удержать. Я с места не тронусь... Не смотри так недоверчиво, папа! Уверю тебя, что, узнав Агнесу ближе, ты согласишься, что этот брак окажется самым разумным делом всей моей жизни.

– Поживем – увидим! – улыбнулся старый доктор. – Но если ты встретишь длительное сопротивление со стороны отца твоей невесты, то мне, пожалуй, не придется увидаться и говорить с ней. Я ведь после завтра уезжаю домой.

– Брось ты эту мысль! Отчего ты не хочешь подождать, пока и мне можно будет ехать с тобой? Хотя дело с нашим наследством почти окончено, но еще надо решить кое какие вопросы. Между прочим, на имение покойного дяди находится покупатель, и было бы хорошо, если бы он мог переговорить с тобой лично.

– Нет, нет! – отговаривался Бруннов. – У тебя есть от меня полная уверенность, и в практических делах ты разбираешься гораздо лучше меня. Я хочу уехать как можно скорее.

– Решительно не понимаю тебя. Ты так рвался на родину, а теперь, когда она для тебя открыта, бежишь из нее.

Бруннов опустил на стул и оперся головой на руки; его лицо приняло еще более печальное, почти болезненное выражение.

– Я стал чужим в своем отечестве! – ответил он. – И как ты думаешь, весело мне выступать свидетелем с разоблачениями, касающимися прежней жизни Равена? Если меня спросят, я обязан отвечать, а я не хочу, чтобы меня допрашивали, по крайней мере здесь.

– Да почему же? – возразил Макс. – Ты всегда с величайшим раздражением отзывался о пагубном управлении барона, считая необходимым свергнуть его; теперь же, когда, судя по всему, его падение уже близко, ты не хочешь приложить к нему свою руку?

– Оставим это, Макс! – мрачно отзывался доктор. – Ты же знаешь, что значит нанести смертельный удар тому, кого когда то горячо, всем сердцем любил. Я надеялся, что нападки Винтерфельда достигнут цели, но вижу, что плохо знал Равена. Он и против этого противника устоял – к своему несчастью.

тью. Тогда он еще мог отступить, уйти, теперь же – падает, падает, как бесчестный предатель, заклеивший позором презрения, а для него это в десять раз хуже смерти. Но я, – докончил Брунов, порывисто вставая, – не хочу нанести ему еще последний удар. Пусть те, кто начал дело, и кончают его! Итак, решено: я еду послезавтра.

– Я только через несколько недель смогу последовать за тобой, – сказал Макс, больше не настаивая. – Я уеду отсюда только объявленным женихом, когда получу согласие советника и буду уверен, что Агнеса не грозит никакие наговоры и мучительства со стороны ее духовных опекунов. Но, прежде всего, могу ли я рассчитывать на твое согласие?

Он протянул отцу руку, как бы прося его согласиться, и старик без колебания пожал ее.

– Я только один раз видел твою невесту, и именно потому, что она показалась мне такой симпатичной, никак не мог думать, что она может понравиться тебе. До сих пор мы никогда не сходились в наших склонностях. Мои сомнения основывались исключительно на различии в ваших характерах и воспитании; если ты надеешься преодолеть это, то я могу только пожелать тебе счастья.

– Теперь я немедленно отправляюсь к советнику, – воскликнул торжествующий Макс, – и повергну верноподданнейшего слугу его всемилостивейшего государя в невыразимый ужас перспективой иметь зятя демагога. Ты позволишь на часок оставить тебя одного, отец? Тебе даже необходим покой после всех пожеланий счастья и выражений сочувствия, которыми тебя осыпали сегодня. До свидания! Бегу штурмовать моего будущего тестя...

Мозер сидел в своей комнате и читал газеты, мешающие ему пить кофе и смущавшие его покой. Сам собой разумеется, что он читал исключительно печатные органы, сочувствующие правительству, но даже и они не в силах были скрыть тот печальный факт, что государство безнадежно катится в бездну по наклонной плоскости либерализма. А теперь ко всему еще эти сообщения из Р., составлявшие в больших газетах отдельную рубрику!

Мозер уже давно с удивлением замечал, что все правительственные органы, вместо того, чтобы настойчиво защищать губернатора, крайне равнодушно отнеслись к делу, но их отношение к последним событиям превосходило всякую меру. Ни одного энергичного слова в защиту барона, ни выражения возмущения по поводу позорного обвинения, никаких строгих мер против газеты клеветницы! Говорилось только о «невероятном обвинении», выражалась надежда, что губернатору удастся оправдаться; делались намеки, что в противном случае его увольнение неизбежно... Значит, считали предполагаемый факт возможным! И за этой статьей непосредственно следовало известие, что бывший государственный преступник доктор Рудольф Брунов получил полное помилование и сегодня освобожден из заключения.

Советник погрузился в мрачные думы.

Уже давно подумывал он выйти в

отставку на пенсию. Он посвятил служению родине почти сорок лет своей жизни. Его дочь, единственное дитя позднего брака, рано прерванного смертью жены, через месяц готовилась покинуть его, чтобы поступить послушницей в монастырь, сам он был стар и нуждался в покое. Его служебное положение, составлявшее его гордость, приносило ему теперь мало радости. Царивший во всей стране новый дух проник даже в пределы правительственной канцелярии. Железная рука Равена еще крепко держала бразды правления, но Мозер с ужасом думал о том, что будет, если эта рука действительно лишится власти. Он не верил ни одному слову лживых рассказов, всюду распространявшихся. Губернатор мог и должен был вдребезги разбить их, но после непозволительного отношения к нему правительства вряд ли он останется на службе. Советник чувствовал, что его время миновало, и твердо решил последовать примеру своего патрона, если тот подаст в отставку.

Шум отворившейся двери вывел советника из задумчивости. Христина доложила о приходе доктора Брунова, и тот не замедлил войти. Советник встретил гостя с чопорной вежливостью.

– Надеюсь, вы не объясните в дурную сторону, что в последние две недели я избежал вашего дома, – начал после первых приветствий Макс, садясь на предложенное ему место. – Это было сделано из уважения к вам и вашему положению. Но теперь, когда мой отец...

– Мне уже известно о его помиловании, – вставил советник с той же чопорностью. – Наш всемилостивейший государь простил его.

– Да, и благодаря этому с прошлым совершенно покончено, – с ударением произнес Макс. – Что касается моего отца, то он во всяком случае не воспользуется разрешением остаться на родине, а возвратится в Швейцарию, которая стала для него вторым отечеством. Мы теперь всегда будем жить там. Но прежде всего позвольте мне еще раз высказать вам свою благодарность за то добро, которое я встретил в вашем доме. Этого я никогда не забуду.

Советник кивнул головой, находя благодарность в порядке вещей.

– Вы, значит, пришли проститься? – спросил он. – Я искренне радуюсь, видя вас снова вполне окрепшим и здоровым, и моя дочь также будет очень рада, когда я сообщу ей об этом.

Сообщение было совершенно излишне, так как Агнеса прекрасно знала, в каком состоянии находится ее бывший пациент.

После того как он покинул дом ее отца, она регулярно виделась с ним у их общей пациентки, жены переписчика. Здоровье больной было совершенно восстановлено, и она больше не нуждалась ни в медицинской помощи, ни в духовном утешении, но и врач, и утешительница с трогательным постоянством продолжали свои посещения.

– Вашей дочери, – продолжал Макс, – я обязан особенной признательностью. Только ее самоотверженный уход спас мне жизнь, и поэтому, надеюсь, вы разрешите мне высказать еще одну просьбу, касающуюся ее?

Мозер вторично кивнул головой, он готов был исполнить просьбу, заключающуюся, конечно, в разрешении проститься с Агнесой.

Но вместо того Макс, поднявшись со своего места, без всякой церемоний произнес:

– Я прошу у вас руки вашей дочери.

Советник в первую минуту даже не сообразил, о чем идет речь, но затем тоже встал, однако не порывисто, а медленно и торжественно, бросил уничтожающий взгляд на врача и произнес:

– Мне... вероятно, послышалось? Вы сказали...

– Что прошу у вас руки вашей дочери, – с невозможным спокойствием повторил Макс.

– В своем ли вы уме? – спросил Мозер, все еще не пришедший в себя; хотя ему еще раз повторили неслышанную весть, он все таки не в состоянии был понять ее.

– Я в полном разуме и совершенно нормален, – уверил его Макс. – Что касается моего предложения, то оно основывается на искренней взаимной склонности. Согласие вашей дочери я уже получил. Агнеса отдала мне свою руку и сердце, разумеется, при условии вашего согласия. Об этом я теперь и прошу, надеясь, что мне будет дозволено обнять отца моей невесты, как своего родного. Итак, дорогой тесть...

И Макс с распростертыми объятиями быстро двинулся к советнику, но тот отскочил в сторону, спасаясь от проявлений сыновней любви. Страшное слово «тесть» вывело его из оцепенения.

– Вы серьезно говорите о браке? – воскликнул он. – О браке с моей дочерью, решение которой – идти в монастырь – вам должно быть известно? И это осмеливаетесь говорить вы, сын государственного преступника... изменника?!

– Господи Боже мой, да я вовсе не ищу какогонибудь государственного места, а только жену, – защищался молодой врач. – Я решительно не понимаю, отчего вы так испугались моего предложения!

– И вы еще спрашиваете! Ваш отец хотел ниспровергнуть правительство!

– Но я то к этому не причастен, да это было и совершенно невозможно, так как мне в то время едва минуло четыре года. И вообще причем тут старая, давно забытая история; мой отец получил помилование.

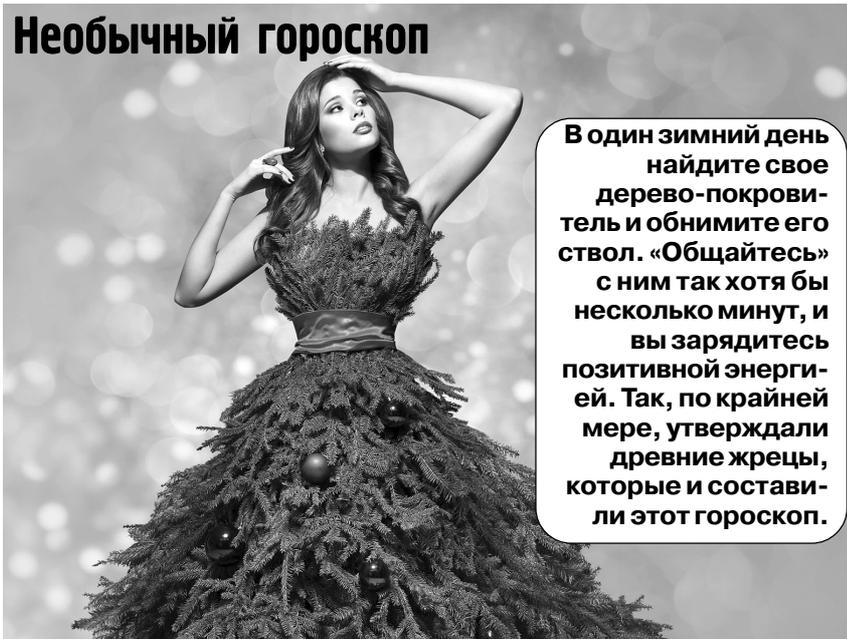
– Революционер остается революционером! – с ударением объявил советник. – Амнистия не может загладить прошедшее.

– Как, неужели я слышу это от вас? Вы, всегда хваставший тем, что были самым лояльным подданным своего государя, теперь отказываетесь признать его решение? Вы сами сказали, что всемилостивейший государь простил, он хочет, чтобы прошедшее было забыто, а вы этого не хотите? Вы позволяете себе посягать на высочайшее решение, сопротивляетесь авторитету властителя страны! Да ведь это оппозиция, возмущение, одним словом – государственная измена!

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



В один зимний день найдите свое дерево-покровитель и обнимите его ствол. «Общайтесь» с ним так хотя бы несколько минут, и вы зарядитесь позитивной энергией. Так, по крайней мере, утверждали древние жрецы, которые и составили этот гороскоп.

КАКОЕ ВЫ ХВОЙНОЕ РАСТЕНИЕ

Горная сосна (01.01-26.01)

Такие люди щедры и могут пожертвовать собой ради близкого человека, не задумываясь. Трудолюбивы, ответственные, им не следует беспокоиться по пустякам, иначе возможны проблемы со здоровьем. А вот побольше отдыхать - очень даже. Счастливые дни недели - среда, счастливое число - 8, счастливый цвет - синий.

Желтая сосна (27.01-21.02)

Обладают чувством справедливости, всегда говорят то, что думают. Не боятся показаться резкими и прямолинейными, поэтому иногда задевают чувства окружающих. Им бы не помешало быть чуточку тактичнее и мягче. Счастливые дни недели - понедельник, счастливое число - 5, счастливый цвет - зеленый.

Веймутова (американская) сосна (22.02-20.03)

Предъявляют высокие требования к себе и другим. Любят быть в центре внимания и когда их мнение важно окружающим. Дружба с ними носит покровительственный характер, быть на равных они просто не умеют. Счастливые дни недели - воскресенье, счастливое число - 9, счастливый цвет - оранжевый.

Обыкновенная ель (21.03-15.04)

Дорожат родными и друзьями. Обладают отличным чувством юмора. Не

всегда хорошо разбираются в людях, принимают лесть за искреннее расположение. Счастливые дни недели - суббота, счастливое число - 7, счастливый цвет - белый.

Серебряная ель (16.04-11.05)

Им не хватает решительности, они часто недооценивают себя и свои способности. Не выносят наглых, хвастливых, беспардонных личностей. Друзей у них немного, зато все проверенные и надежные. Счастливые дни недели - четверг, счастливое число - 1, счастливый цвет - серый.

Сибирская ель (12.05-06.06)

Эти люди практичны и не строят воздушных замков. Часто не могут отрешиться от проблем и забот или переложить часть обязанностей на кого-то другого. Готовы стараться изо всех сил на благо общего дела. Счастливые дни недели - пятница, счастливое число - 2, счастливый цвет - фиолетовый.

Сербская ель (07.06-02.07)

Тонкие, одаренные натуры. Ранимы и чувствительны, их не составляет труда обидеть или выбить из колеи. Нуждаются в более сильном друге или партнере-защитнике. Им было бы неплохо стать более самостоятельными. Счастливые дни недели - четверг, счастливое число - 7, счастливый цвет - коричневый.

Кавказская пихта Нордмана (03.07-28.07)

Уверенные, знающие себе цену люди.

Редко прислушиваются к советам доброжелателей, принимают решения самостоятельно. Такая самонадеянность может привести к промахам, которых было бы легко избежать. Счастливые дни недели - среда, счастливое число - 9, счастливый цвет - черный.

Серебряная пихта (29.07-23.08)

Мечтатели и идеалисты. Не привыкли к трудностям, т.к. стараются их избежать. Боятся ответственности, высоких ожиданий. Любимое времяпрепровождение для них - в большой шумной компании. Счастливые дни недели - воскресенье, счастливое число - 8, счастливый цвет - красный.

Корейская пихта (24.08-18.09)

Не стремятся к комфорту, им по душе простая обстановка, одежда, еда. Готовы помочь и поддержать даже тех, кто бы справился и без них. Совет для них - побольше заботиться о себе. Счастливые дни недели - понедельник, счастливое число - 3, счастливый цвет - голубой.

Бальзамическая пихта (19.09-14.10)

Щедры и сердечны. Если они теряют партнера, то долго переживают по этому поводу. Их нельзя назвать влюбчивыми, влюбляются они редко, но сильно. Опорой для них является их оптимизм. Счастливые дни недели - четверг, счастливое число - 1, счастливый цвет - желтый.

Можжевельник (15.10-09.11)

Горячие, вспыльчивые, импульсивные. Искренни, прямые, ненавидят ложь, не признают ничьих авторитетов. Могли бы добиться больших высот, если бы научились вести себя более гибко. Счастливые дни недели - воскресенье, счастливое число - 6, счастливый цвет - розовый.

Туя (10.11-05.12)

Стараются во всем придерживаться золотой середины, опасаются крайностей. Им нравится делать что-нибудь значимое, полезное, материальные блага - на втором месте. Счастливые дни недели - вторник, счастливое число - 5, счастливый цвет - салатный.

Кипарис (06.12-31.12)

Сильны в преодолении препятствий, не останавливаются перед трудностями. Не привыкли делиться своими чувствами и переживаниями, что, на самом деле, очень помогло бы им. Круг общения отбирают тщательно. Преданы своим родным и друзьям. Счастливые дни недели - четверг, счастливое число - 8, счастливый цвет - малиновый.

О, счастливец!

Нас будет интересовать исключительно левая ладонь. В хиромантии считается, что она располагается ближе к сердцу, а значит, способна рассказать многое об интуитивном познании и о том, что находится за гранью рационального.

На ладони самым благоприятным знаком считается нить счастья (или по-другому ее называют ветвью чудес). Эта линия начинается от запястья ближе к холму Луны (возвышение в нижней части ладони, отвечающее за творчество, воображение и подсознательные мотивы человека) и заканчивается примерно у основания безымянного пальца (рис. 1).

По статистике, ветвь чудес на руках встречается не часто. Но если все же линию удалось отыскать на ладони, то будьте уверены - вы обладатель «счастливой метки». Такая линия - прямой показатель успеха и того, что на протяжении всей жизни вам будет сопутствовать удача и случаться чудеса.

В некоторых случаях нить счастья трудно отыскать на руке. Она может быть не ярко выраженной, размытой, прерывистой, очень короткой. Но самое главное, что она есть!

Не нужно расстраиваться, если при детальном изучении левой ладони линии счастья так и не удалось обнаружить. Это вовсе не означает, что чудеса и счастливые дни будут проходить мимо вас. Существуют специальные «упражнения», которые позволят данную линию «заиметь» на своей руке.

Спасибо зарядке!

Самое главное правило - мысленный посыл, который вы отправляете во Вселенную. Для каждого человека понятия чудес и счастья свои собственные. Для кого-то чудо - встретить случайно на улице свою первую любовь, по которой до сих пор томно вздыхаешь, а для кого-то - просто не опоздать на работу. Поэтому вы должны дать свое четкое определение этим понятиям без отсылок к другим людям. Еще один важный момент - ничего из того, что вы желаете, не должно отрицательно сказываться на окружающих.

По несколько минут каждый день уделяйте «поимке» положительных эмоций. Находитесь в хорошем настроении?

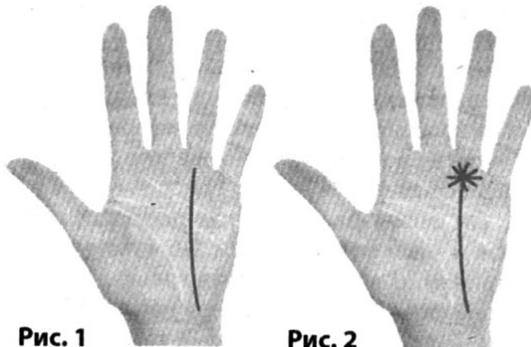


Рис. 1

Рис. 2



ЧУДЕСА НА ВИРАЖАХ

Удачное стечение обстоятельств, возможное только в кино, работа мечты, крупный выигрыш в лотерею или судьбоносная встреча, изменившая в лучшую сторону всю дальнейшую жизнь. Думаете, такие повороты событий невозможно предсказать? Тогда внимательно взгляните в линии на руке.

ни? Тогда глубоко вдохните, левую руку вытяните от себя, разомкните пальцы, а потом резко сомкните их, будто что-то поймали, и притяните быстро руку к себе. Повторите эти движения несколько раз. Помните, что делать упражнение нужно только в радостные моменты, в периоды, когда вы довольны собой, все получается, чувствуете себя успешным человеком. Во время упражнения вы притягиваете к себе флюиды (внешне неощутимые течения), поэтому «зазывать» к себе негатив не стоит.

О времени, спустя которое на ладони должна появиться ветвь чудес, ничего точно сказать нельзя. У кого-то она появляется спустя неделю выполнения такого упражнения, а кому-то нужно для этого пару месяцев. Не останавливайтесь и продолжайте упражняться.

На поиски линии

Многое можно узнать и по самой нити счастья. Если найти ее удалось без труда, линия четкая и прямая, без ответвлений, раздвоений, то обладатель ладони чувствует себя счастливым, ему доставляет удовольствие все то, чем он занимается. У человека уникальное состояние - он доволен своей жизнью. Это наилучшая форма знака, так как подобное притягивает подобное. Впереди много по-настоящему счастливых моментов, чудес. Если ветвь чудес нечеткая,

размытая, но ее на руке отыскать получается без проблем, то «хозяин ладони» не сосредоточен, не знает, чего хочет от жизни, растрчивает себя по пустякам, живет не своей жизнью, старается на подсознательном уровне угнать другим зачастую в ущерб своим интересам.

Длина линии говорит о «частоте» возникновения счастливых случаев. Чем линия длиннее, тем чаще будут происходить с вами разные чудеса. Не стоит рассчитывать на что-то глобальное, хотя и это не исключено. Помните: счастье в мелочах!

У некоторых людей ветвь чудес может закончиться «золотым знаком» (рис. 2). Встречается он далеко не у всех обладателей ветви чудес, способен как появляться, так и исчезать на протяжении всей жизни. «Золотой знак» похож на солнце со множеством лучей или бенгальский огонь. Располагается он обычно на конце ветви чудес у основания безымянного пальца.

Этот знак - большая удача. С человеком то и дело происходят различные чудеса, проблемы буквально решаются сами собой, часто везет. Про таких обычно говорят, что родился в рубашке.

Появляется «золотой знак» на ладони (естественно, только на тех, на которых уже есть ветвь чудес) не просто так. Он предсказывает важные перемены в жизни и что «без чудес не обойдется». «Золотой знак» можно обнаружить и не в самые простые периоды в жизни. Тут можете вздохнуть спокойно - удача на вашей стороне, впереди не иначе как чудесное разрешение спорного вопроса.

МАСТЕРИЦА



СЕКРЕТЫ ЧИСТОЙ КУХНИ

Кухня - то место в квартире, которое может многое рассказать о хозяйке дома. Именно поэтому здесь всегда следует поддерживать идеальную чистоту.

Для того чтобы ваша кухня всегда сверкала и благоухала, достаточно соблюдать несколько главных правил.

* **Вовремя проводить ревизию холодильника.** Делать это следует раз в 2-3 недели. Продукты с истекшим сроком годности необходимо сразу выбрасывать, чтобы они не оставляли запаха. К тому же так вы сможете всегда быть в курсе наличия или отсутствия у себя в холодильнике определенных продуктов, что поможет не покупать лишнего в магазине.

* **Избавляться от сломанных вещей.** Не годная к использованию бытовая техника, тарелки со сколом, старые чашки, из которых никто давно не пьет чай, - все это кухонный хлам. Избавьте пространство от него. Даже если что-

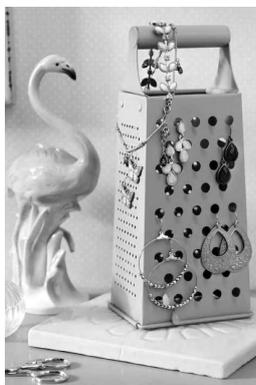
то жалко выкидывать, упакуйте это в коробку и положите в кладовку.

* **Следить за мусорным ведром.** Не стоит лениться и оставлять вынос мусора на потом. Вы и ваши домочадцы ежедневно выходите на улицу. Почему бы не захватить с собой мусор?

* **Очищать слив.** Чего мы только не сливаем в раковину... А потому чистить ее - обязательно! Раз в 1-2 недели наливайте в слив специальный очиститель.

* **Завести отдельную коробку.** В нее складывайте кухонные мелочи - пробки, формочки, крышки - все, что обычно разбросано где попало и что бывает трудно найти.

* **Контролировать запахи.** В кухне всегда витает много разнообразных запахов. Не все из них приятны. Для того чтобы они не возникали, раз в месяц протирайте полочки в шкафчиках и рабочие поверхности раствором уксуса.



ПОДСТАВКА ПОД БИЖУТЕРИЮ ЗА ДВЕ МИНУТЫ

Моя дочь любит бижутерию. Но браслеты и серьги все время валяются в разных местах - мне надоело собирать их по всей квартире. Я взяла бутылки красивой формы и надела на них браслеты. А под подставку для сережек мы приспособили обычную старую терку, выкрасив ее в яркий цвет.

Людмила Д.



ОРИГИНАЛЬНАЯ ВАЗА ИЗ ПУГОВИЦ

У меня на даче столько цветов, что к концу лета не хватает ваз. Я придумала вот такие самодельные вазы, которые и интерьер украшают. Да еще и старые пуговицы пригодились. Обычную банку из-под консервов или детского питания крашу краской, даю высохнуть и в хаотическом порядке с помощью моментального клея прикрепляю на ней пуговицы. Можно брать не только плоские, но и на ножке, разных диаметров, а цвета подобрать под ваш интерьер.

Ирина Луговая.

ХРАНИМ МУЛИНЕ НА ПРИЩЕПКАХ

Всем рукодельницам, да и просто хозяйкам, советую: храните нитки мулине на прищепках. Я купила 10 самых обычных прищепок и намотала на них нитки разных цветов. Кстати, концы ниточек легко закрепить с помощью зажима прищепки.

Юлия Соловьева.

КАК ОФОРМИТЬ ПОДАРКИ?

На праздники мы всегда готовим много подарков для своих родных, близких, друзей. Как их красиво оформить и не перепутать - всегда большой вопрос. Оригинальное решение пришло неожиданно! Теперь мы все подарки запаковываем в одинаковую пергаментную бумагу, а сверху на каждый клеим красивую фотографию того человека, которому этот подарок предназначается. Кстати, если вы собираетесь дарить презенты всем сразу (например, на семейном вечере), их можно поставить в одном месте. Каждый безошибочно заберет подарок, увидев на нем свою фотографию.

Семья Казарян.



Прощайте, 5 килограммов!

Съедая мандаринку, мы насыщаем организм множеством полезных элементов: витаминами А, группы В, С, Е, РР, калием, кальцием, магнием и фосфором. Благодаря чему укрепляем костную ткань, улучшаем состояние кожи, ногтей и волос и повышаем стрессоустойчивость (а меньше стрессов - меньше морщин!). Кроме того, мандарины ускоряют обмен веществ, способствуют выведению из организма шлаков и токсинов, препятствуют отложению жиров и снижают уровень сахара в крови.

Мандарины низкокалорийные - один плод содержит всего около 40 ккал - но при этом очень питательные. В результате за неделю на такой «оранжевой диете» можно сбросить от 4 до 5 килограммов.

Первый день

Завтрак: кофе (чай) без сахара, постная ветчина (или запеченная говядина) - два тонких кусочка, мандариновый сок (без сахара) - 1 стакан (или 5 мандаринов).

Обед: овощной салат (любые овощи, кроме картофеля и кукурузы), заправленный ложкой оливкового масла, - 250 г, 5 мандаринов.

Ужин: чай (можно с медом), говядина отварная или запеченная на гриле - 150 г, листья зеленого салата, заправленные 1 ст. л. обезжиренного йогурта.

Второй день

Завтрак: чай (кофе) без сахара, яйцо отварное - 2 шт., мандариновый сок (без сахара) - 1 стакан (или 5 мандаринов).

Обед: нежирный сыр или творог - 150 г, 5 мандаринов.

Ужин: нежирная рыба (отварная или запеченная на гриле) - 200 г, салат из зеленых овощей (огурец, капуста, перец, листовой салат), кусочек черного хлеба или хрустящий хлебец - 20 г.

Третий день

Завтрак: чай (кофе) без сахара, мюсли или овсянка (2 ст. л.) с изюмом (1 ст. л.) и орехами (несколько штук) и обезжиренным йогуртом или молоком (4 ст. л.), мандариновый сок (без сахара) - 1 стакан (или 5 мандаринов).

Обед: овощной суп (или прозрачный бульон) и два сухарика - 1 чашка, 5 мандаринов.

Ужин: куриная грудка (отварная или запеченная на гриле) - 200 г, запеченный помидор - 2 шт., 2-3 мандарина (или полстакана сока).

Четвертый день

Завтрак: чай (кофе) без сахара, вареное яйцо - 1 шт., томатный сок - 1 стакан.

Обед: салат из моркови и зеленых овощей с заправкой из оливкового масла - 200 г, кусочек цельнозернового хлеба или тост, 5 мандаринов.

Ужин: чай (без сахара, можно с ложкой меда), индейка отварная или запеченная - 200 г, листья зеленого салата,



МАНДАРИНОВАЯ ДИЕТА. ПОХУДЕТЬ ЗА 7 ДНЕЙ

Похорошеть и сбросить лишние килограммы поможет самый главный новогодний фрукт - рыжий мандарин!

заправленные 1 ст. л. обезжиренного йогурта, 5 мандаринов.

Пятый день

Завтрак: чай (кофе) без сахара, салат из фруктов (мандарин, апельсин, яблоко), заправленный ложкой обезжиренного йогурта.

Обед: чай (без сахара), картофель запеченный крупный - 1 шт., капуста белокочанная или салат из зеленых овощей - 200 г.

Ужин: куриная грудка (отварная или запеченная на гриле) - 200 г, помидор запеченный - 1 шт., 5 мандаринов (или стакан сока из мандаринов).

Шестой день

Завтрак: чай (кофе) без сахара, творог обезжиренный - 200 г, 2-5 мандаринов (или полстакана сока из мандаринов).

Обед: рис отварной - 200 г, листья зеленого салата, заправленные 1 ст. л. нежирного йогурта.

Ужин: морепродукты (кальмары, креветки) - отварные или запеченные - 200 г, 2-3 мандарина.

Седьмой день

Завтрак: чай или кофе (без сахара), сыр тофу - 150 г, тост из цельнозернового хлеба, 2-3 мандарина.

Обед: гречка отварная - 200 г, салат из зеленых овощей, заправленных 1 ст. л. ложкой оливкового масла или нежирного йогурта.

Ужин: овощи (кабачок, капуста, морковь, свекла, сельдерей) тушеные или отварные - 400 г, 2-3 мандарина.

В качестве перекусов допускаются стакан обезжиренного кефира, яблоко или грейпфрут. Сидеть на мандариновой диете рекомендуется не больше 2 недель.

Подходит не всем!

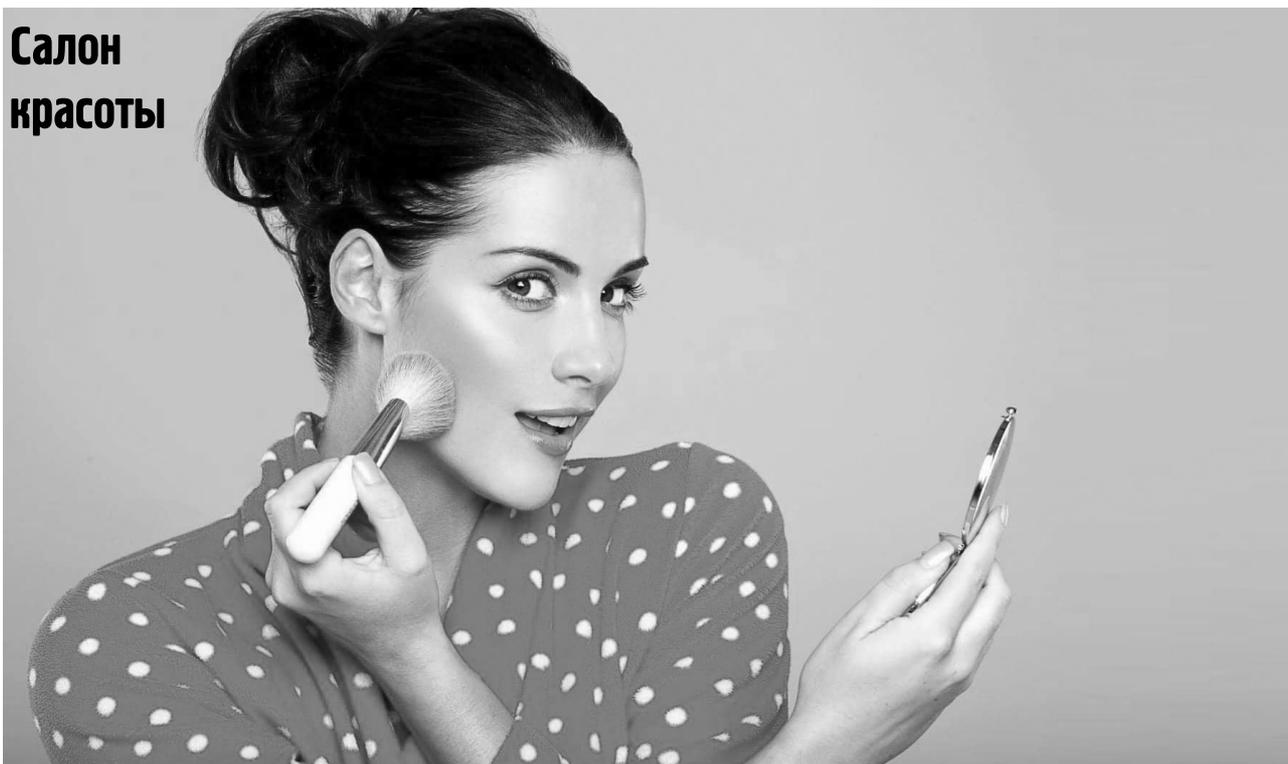
Мандариновая диета подходит не всем. Основными противопоказаниями являются: аллергия на цитрусовые, холецистит, острый нефрит, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка или двенадцатиперстной кишки и воспалительные заболевания кишечника.

Ограничение в еде - это всегда стресс для организма. Но мандариновая диета переносится легче других - наверное, благодаря праздничному запаху самых новогодних цитрусовых, их сочному вкусу и тому особому настроению, которое они создают.

Еще бы - ведь мандарины наполнены энергией Солнца, планеты, которая отвечает за ощущение радости.

Возьмите на заметку!

Маска для лица из цедры мандаринов прекрасно освежает кожу. Измельчите в блендере сухие корки мандаринов. 1 ч. л. получившегося мандаринового порошка смешайте с 1 ч. л. яичного желтка и 1 ч. л. сметаны. Нанесите маску на лицо и шею на 20 мин., затем смойте теплой водой.



7 ГРУБЫХ ОШИБОК МАКИЯЖА

1. Затемнять скулы слишком низко

Если нанести средство для контуринга на нижнюю часть впадины под скулой (ближе к подбородку), то это визуально опустит лицо и сделает его тяжелее.

Как правильно

Линия затемнения должна приходиться на низ выступающей части скулы. Ведите ее почти горизонтально и заканчивайте за 2-3 см до уголка губ, плавно растушевывайте вниз.

2. Выбирать тени, совпадающие с цветом глаз

Тени похожего оттенка перебивают цвет радужной оболочки, глаза на лице теряются.

Как правильно

Чтобы подчеркнуть цвет глаз, выбирайте тени контрастного оттенка, согласно цветовому кругу. Например, голубым глазам точно подойдут коричневые и оранжевые тени. Зеленым - темно-фиолетовые. Карим - синие.

3. Брать слишком светлый консилер

Если он намного светлее вашей кожи, то даже в растушеванном виде будет создавать белые пятна на лице.

Как правильно

Консилер должен быть всего на полтона-тон светлее вашей кожи. При этом плотное средство используйте только для точечной коррекции, а для области вокруг глаз возьмите продукт с более легкой текстурой.

4. Неверно использовать цветные консилеры

Каждый цвет решает свою проблему. Если перепутать, можно получить очень некрасивый результат.

Как правильно

Желтый консилер маскирует синяки под глазами и венки, купероз. Зеленый - красноту, например прыщички, свежие шрамы. Фиолетовый отлично скрывает желто-коричневые пигментные пятна и общую желтизну лица. Если же у вас сероватый цвет кожи, то вам поможет розовый консилер.



5. Наносить тональное средство сухим спонжем

В этом случае либо тональник ляжет неровно, либо вам придется потратить очень много тонального средства.

Как правильно

Чтобы покрытие смотрелось естественно, перед нанесением намочите спонж, а затем хорошенько отожмите. Он должен быть влажным, но не мокрым.

6. Подкручивать ресницы после макияжа



Не используйте керлер для завивки ресниц после того, как нанесли тушь. Это делает их ломкими.

Как правильно

Подкручивать ресницы керлером стоит только перед нанесением туши.

7. Красить губы очень светлой помадой

Если нюдовая помада совпадает с оттенком кожи или светлее ее, то лицо смотрится излишне бледным, неживым.

Как правильно

Такая помада хороша только для обладательниц оливковой или смуглой кожи.

ГИМНАСТИКА ПРОТИВ МОРЩИН «ЭФФЕКТ ЗА 3 НЕДЕЛИ!»

Прекрасная альтернатива хирургической косметологии - гимнастика для лица! Она и морщины разгладит, и от отеков избавит.



Повернуть время вспять мы не можем, но в наших силах отсрочить старение. А поможет в этом гимнастика для лица - она же йога для лица, она же фейсбилдинг. Достаточно ежедневного повторения незамысловатых упражнений, чтобы уже через три недели вы не узнали в зеркале свое отражение.

Кому пригодится?

Начинать заниматься фейсбилдингом можно уже с 30 лет в качестве профилактики, а с 35 лет - на постоянной основе. В отличие от многочисленных косметических процедур подобная гимнастика совершенно безопасна и приносит быстрый результат - его вы увидите буквально спустя 2-3 недели. В частности, йога для лица помогает устранить отечность, мешки под глазами,

подтянуть овал лица, убрать второй подбородок и выровнять тон кожи.

Правила выполнения

Первое и главное, что вам понадобится для фейсбилдинга, - это зеркало. Оно поможет следить за выполнением упражнений и корректировать собственные движения. В процессе важно держать осанку и спокойно размеренно дышать.

Что еще требуется?

- * Перед началом комплекса упражнений очистите кожу лица от макияжа. Можно предварительно сделать увлажняющую или успокаивающую маску.
- * При выполнении манипуляций допустимо использовать любое базовое масло, которое смягчит скольжение рук.
- * Разогрейте руки перед началом: кожа должна быть мягкой, а прикосновения приятными.

* Вы правильно выполняете упражнения, если в лицевых мышцах чувствуется приятное напряжение. Боли быть не должно!

* Гимнастика противопоказана в случаях, если на лице имеются ранки или ссадины, наблюдается нездоровая отечность или при выполнении возникают болевые ощущения.

* После выполнения комплекса умойте лицо прохладной водой или пройдитесь по коже кубиками льда. В конце можно нанести разглаживающую сыворотку.

На каждое упражнение выделяйте не менее трех минут. При этом следите за правильностью выполнения манипуляций. Поначалу на коррективку может уходить некоторое время, но с опытом получится набить руку. Вскоре вам даже не нужно будет зеркало, чтобы контролировать правильность выполнения.

Область вокруг рта идеальна

Растягивая звук, произнесите букву «О». Губы должны сложиться в овал. Параллельно приставьте с обеих сторон от рта указательные пальцы, как показано на рисунке. Осуществляйте ими нажим на лицевые мышцы. Далее постарайтесь растянуть губы в улыбке, в то же время совершая нажим пальцами в обратном направлении. Повторите 15-20 раз.



Против складок на лбу

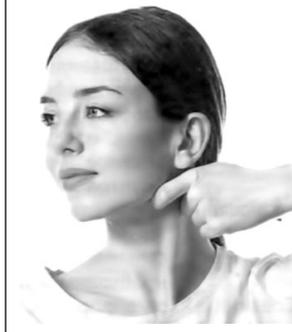
Чтобы проработать зону над глазами и область лба, зажмите большим и указательным пальцами брови с обеих сторон. Начинайте двигаться от внешних уголков к внутренним. Перебирайте кожу пальцами: пальцы должны сходиться у переносицы. Указательными пальцами параллельно можно прорабатывать зону лба. Достаточно 15 медленных повторений.



Для быстрого результата выполняйте гимнастику для лица ежедневно, в вечерние или утренние часы. Обычно она занимает не более 10-15 минут.

Для красоты шеи

Максимально вытяните шею. Поместите согнутые указательные пальцы под подбородок с обеих сторон. Двигайтесь от центра подбородка к периферии. Нажим должен быть ощутимым, а кожа как бы перекачивается под пальцами. Сделайте 25 повторений.



Нет - носогубным складкам

Поставьте указательные пальцы обеих рук с двух сторон от носа. Ощутите их нажим на кожу. Начните двигаться в стороны, доходя до ушей, как бы разглаживая кожу щек. Повторите манипуляцию не менее 20-25 раз.





«СЫТНЫЙ»

Понадобится: свинина (филе) - 600 г, картофель - 3 шт., морковь - 2 шт., болгарский перец - 2 шт., острый перец - 1/2 шт., чеснок - 2 зубчика, помидор - 1 шт., томатная паста - 1 ст. л., соль, черный перец, красный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Свинину залейте водой, доведите до кипения. Варите 1 ч. Мясо выньте, нарежьте крупными кусочками.

Картофель нарежьте на четыре части. Опустите в бульон, доведите до кипения, посолите, варите 10 мин.

Болгарский перец вымойте, удалите семена и плодоножку. Морковь очистите. Крупно нарежьте овощи. Помидор вымойте, измельчите в блендере.

На сковороде разогрейте масло, выложите томатную пасту и томатное пюре, вскипятите, положите овощи, острый перец и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите 5 мин. Выньте острый перец, выложите за жарку вместе с мясом в кастрюлю, варите еще 5 мин.

ПО-ТАТАРСКИ

Понадобится: говядина на кости - 500 г, рис - 150 г, картофель - 2 шт., лук - 1 шт., помидор - 2 шт., томатная паста - 2 ст. л., чеснок - 5 зубчиков, карри - 1 ч. л., молотая паприка - 1 ч. л., красный перец - 1 ч. л., черный перец - 1 ч. л., соль по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Мясо вымойте, залейте водой, доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой, варите 1-1,5 ч. Мясо выньте, бульон процедите.

Картофель очистите и нарежьте мелкими кубиками. Опустите в бульон, доведите до кипения, посолите, варите 5 мин.

Рис тщательно промойте до чистой воды, положите в кастрюлю. Варите, периодически помешивая, 5 мин.

Лук очистите, нарежьте. Помидоры вымойте и натрите. Раскалите масло, жарьте овощи в течение 3-5 мин.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Добавьте в сковороду вместе с томатной пастой, влейте чуть-чуть воды. Перемешайте, доведите до кипения и выложите за жарку в кастрюлю.

Добавьте все специи и соль, тщательно перемешайте, варите 5 мин.



ГРИБНОЙ

Понадобится: картофель - 3 шт., булгур - 100 г, шампиньоны - 150 г, лук - 1 шт., сливочное масло - 3 ст. л., острый перец - 1 шт., нежирные сливки - 150 мл, соль, черный перец - по вкусу.

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Булгур тщательно промойте. Положите в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения, посолите и поперчите. Варите 10 мин., периодически помешивая.

Шампиньоны очистите, нарежьте тонкими пластинками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. На сковороде растопите масло, выложите лук и грибы. Жарьте, помешивая, 5 мин.

Острый перец разрежьте пополам и удалите семена. Положите в сковороду, добавьте сливки, соль и перец. Доведите до кипения, убавьте огонь, тушите 2 мин.

Выньте острый перец, выложите за жарку в кастрюлю. Варите 5-7 мин. и подавайте на стол.



ТЫКВЕННЫЙ

Понадобится: тыква - 400 г, картофель - 2 шт., вода - 1 л, чеснок - 2 зубчика, подсолнечное масло - 2 ст. л., нежирные сливки - 100 мл, бекон - 2 полоски, соль, черный перец - по вкусу, кайенский перец - 1 щепотка, сухарики для подачи.

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Тыкву очистите от кожуры, удалите семена и нарежьте кубиками. Чеснок разрежьте на крупные части.

В кастрюлю влейте масло, положите чеснок и жарьте 1 мин. Положите картофель и тыкву, жарьте 5 мин., помешивая, посолите и поперчите.

Влейте воду, доведите до кипения, накройте крышкой, варите 10-15 мин.

Взбейте суп блендером. Добавьте сливки и кайенский перец, перемешайте, доведите до кипения.

Разлейте суп по тарелкам, в каждую положите бекон и сухарики.

БЛЮДА С ОГОНЬКОМ

Какой перец выбрать, чтобы блюдо получилось в меру острым? Лучше всего добавлять молотые специи - тогда в процессе приготовления можно сразу отрегулировать вкус. Если вы решили поместить стручок перца, обратите внимание на его длину и «свежесть»: чем плод короче и суше - тем острее. Не забудьте удалить семена, потому что именно в них кроется «огонек». Если все же перестарались с перцем, исправить ситуацию поможет сахар.

КАПУСТНЯК ТОМАТНЫЙ

2,5 л бульона, 4 картофелины, луковица, морковь, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек пшена, 2 ст. ложки томатной пасты, 400 г капусты, растительное масло, лавровый лист, соль.

В бульон выложите нарезанный крупно очищенный картофель и варите до готовности. Измельченные лук, морковь и чеснок обжарьте на растительном масле, добавьте томатную пасту. Капусту нашинкуйте. Картофель достаньте из бульона, разомните. Выложите в кастрюлю капусту и пшено. Когда пшено будет готово, добавьте картофель, заправку, лавровый лист. Проварите пару минут. В самом конце посолите капустняк и подавайте к столу.

ЖАРКОЕ С ГРИБАМИ

300 г свинины, 400 г картофеля, 250 г шампиньонов, луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, черный перец, соль, 2 ст. ложки растительного масла.

Свинину нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте на растительном масле до золотистой корочки. Шампиньоны и лук нарежьте дольками. Выложите к мясу, жарьте все вместе 5-7 минут. Очищенный картофель нарежьте дольками, добавьте на сковороду, перемешайте. Жарьте до готовности, периодически перемешивая. В конце посолите и приправьте по вкусу. За 5 минут до готовности добавьте сливочное масло, убавьте огонь до минимального и накройте.

СЕЛЕДОЧНЫЙ ПАШТЕТ С МОРКОВЬЮ

200 г филе сельди, 2 плавящихся сырка, 100 г сливочного масла, 2 отварные моркови.

В чашу блендера отправьте филе сельди кусочками, размягченное сливочное масло, плавящиеся сырки, нарезанные кубиками, и кружочки отварной моркови. Измельчите продукты до пюреобразного состояния. Можете сами контролировать консистенцию паштета, используя разную скорость, мощность и время взбивания. Переложите готовый паштет в посуду с крышкой и храните в холодильнике 3-4 дня.



Медовик на сметанке



Понадобится: мука - 500 г, сахар - 200 г, яйца - 2 шт., сливочное масло - 50 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., мед - 3 ст. л., какао - 1 ст. л. Для крема: сметана (20%) - 200 г, сахарная пудра - 100 г, ванилин - 1 пакетик.

В глубокой емкости соедините сливочное масло, сахар, яйца, мед и какао. Все перемешайте и поставьте смесь на водяную баню. Постоянно помешивая, подогрейте массу, чтобы сахар растворился. Всыпьте разрыхлитель, интенсивно помешивая, оставьте смесь на водяной бане еще на 1 мин. Снимите с плиты, частями всыпьте просеянную муку и замесите некрутое те-

сто. Скатайте в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30-40 мин. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1-1,5 см, с помощью тарелки вырежьте 4-5 коржей. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 10-12 мин. до золотистого цвета. Коржи остудите. Сметану взбейте с сахарной пудрой и ванилином. Соберите торт: промажьте коржи, верх и бока торта. Уберите в холодильник на 2-3 ч.

✓ **Тесто для сметанника должно быть упругим, но не крутым, иначе коржи получатся сухие, а тарту понадобится много времени для пропитки. Также следите за тем, чтобы коржи не подсыхли в духовке. Ориентируйтесь на цвет: корж стал золотистым - готов.**

Брауни

Понадобится: мука - 200 г, сахар - 200 г, яйца - 3 шт., шоколад - 1 плитка, сливочное масло - 50 г, молоко - 2 ст. л., разрых-



лителъ для теста - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, грецкие орехи - 50 г, маршмеллоу для украшения.

Шоколад разломайте на кусочки, добавьте молоко и сливочное масло. Растопите, немного остудите. Яйца и сахар взбейте миксером до увеличения массы вдвое. Влейте шоколад, перемешайте. Просейте в массу муку с разрыхлителем и ванилином, взбейте миксером. Грецкие орехи очистите, измельчите и подсушите на сухой сковороде. Добавьте орехи в тесто и перемешайте. Вылейте тесто в форму для выпечки. Выпекайте при 180 градусах 30-35 мин. Готовность проверьте зубочисткой - серединка должна быть немного сыроватой. Кекс нарежьте на кусочки, украсьте маршмеллоу.

Десерт «Облачко»

Понадобится: кефир - 200 мл, сметана - 1 ст. л., сахар - 1 ст. л., желатин - 1 пакетик, вареная сгущенка - 2 ст. л., молоко - 50 мл, ликер - 1 ч. л., манго или ананас - для украшения.

Соедините кефир, сметану и сахар, взбейте. Желатин залейте теплой водой, распустите, оставьте 1 ст. л., остальное добавьте в кефирную массу и взбейте. Разлейте смесь по креманкам, заполняя на 1/2. Уберите в холодильник на 30 мин. Вареную сгущенку слегка подогрейте, добавьте молоко, ликер и желатин, перемешайте и вылейте в креманки. Уберите в холодильник еще на 30 мин. Украсьте фруктами.



КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ



Мода безжалостна - это известно всем. Но несколько веков назад она могла в прямом смысле убить тех, кто следовал ей слишком рьяно.



Женщины испокон веков следовали моде. В XIX веке, например, красавицы, сжимая зубы, ходили в неудобной обуви - туфли для правой и левой ноги ничем не отличались. Неудивительно, что многие после такого становились калеками, а некоторые и вовсе... умирали.

Ртутные шляпки

Вспомните шляпника из «Алисы в Стране чудес». Думаете, почему он такой странный? Этот персонаж - типичный представитель своей профессии, который долгое время провел в обнимку с ртутью.

Это сначала шляпы изготавливали из бобрового фетра, но вскоре маленькие зверьки стали дефицитом. Приходилось идти на ухищрения. Многие использовали кроличий мех, но вот беда -

он был более жестким и требовал размягчения. Мягким его делала ртуть.

Чтобы изделие получилось симпатичным, втирать вредный металл приходилось голыми руками. Никто уже не обращал внимание на то, что в цехах стоял ужасный смрад, а в воздухе витал ртутный пух. В помещениях отсутствовала вентиляция, а потому все работники неизбежно получали отравление. Неудивительно, что они вели себя странно, а умирали рано.

А что же покупатели? Им ртуть при носке шляп передавалась лишь частично - голову защищала прочная подкладка.

В пожаре винить... юбку

Раньше округлости фигуры были в моде, а чтобы под-

черкнуть их, дамы использовали широкие юбки. Они и талию выделяли, и мужчин близко не подпускали - попробуй-ка подойди к такой ближе чем на метр.

Для поддержания юбок был придуман кринолин, состоящий из обручей, крепящихся к талии. Выглядело это довольно эффектно, но было жутко неудобно, а главное, опасно. Проблема заключалась в том, что огромной юбкой женщина могла задеть что угодно. И хорошо, если она просто сносила лампы или книги, но было и другое. Известны случаи, когда пышные юбки угождали в камин, вызывая тем самым пожар. Потушить его было не так просто: платье, как правило, были многослойными, а каждый слой состоял из

легкой горючей ткани. Горящие, словно факелы, красавицы - типичная примета того времени.

Осторожно: окрашено!

Изумрудный цвет был самым модным в XVIII-XIX веках. Можно было встретить красавиц, полностью облаченных в изумрудные одежды. Но чего им это стоило? Дело в том, что красивого оттенка добивались с помощью мышьяка. Им красили платье, туфли, предметы интерьера, перчатки. Надевая последние на руки, дамы спустя время замечали, как их кисти начинали покрываться сыпью и язвами. Однако сделать ничего не могли...

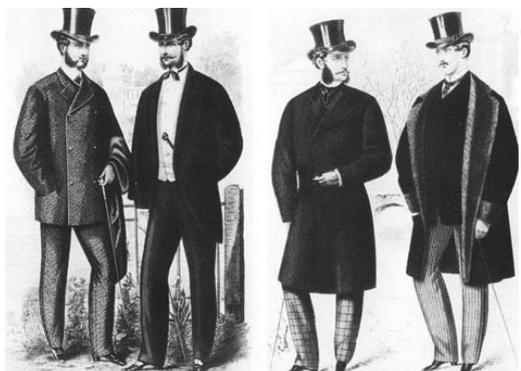
Звучит абсурдно, но мышьяком красили даже наборы для рукоделия. Светские барышни любили засесть с ними в тени деревьев. Модные венки, которые они создавали, тоже поголовно были зелеными. Да, их красили мышьяком!

Чаще всего люди даже не подозревали, отчего вдруг у них начинала портиться кожа, ухудшаться самочувствие. Но больше всего доставало тем, кто работал на производствах, связанных с мышьяком. Его вредные следы работники приносили домой, заражая близких.

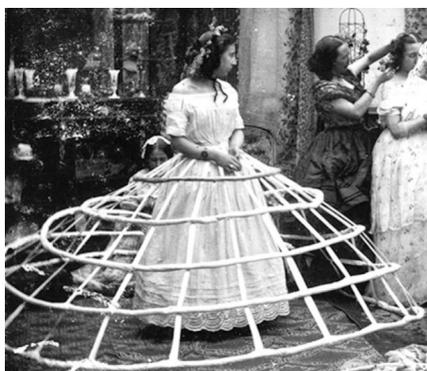
ШЛЕЙФ БОЛЕЗНЕЙ



Выражение «шлейф болезней» появилось неспроста. В начале XX века заговорили про так называемые «тифозные юбки». Речь шла о том, что подола юбок у барышень были столь длинные, что собирали собой на улице всю грязь. А ведь подхватить в то время можно было любую опасную инфекцию - вплоть до тифа! Все это женщина, ни о чем не подозревая, приносила в дом.



Мужчины ходили в шляпах и не подозревали, что они отравлены



Кринолин помогал соблюдать социальную дистанцию

Оренбургский ...	Прут для печки	Непроизвольная реакция	Стиль электронной музыки	Голос Хворостовского	Край с Владивостоком	Депутат палаты лордов	Старинная порьяма													
				Декоративный материал			Сама правда	...самобранна		Отстучивает ударник		Капуста в щах								
	Дырка в штанах	Язык персов				Учение о морали				Содержимое тоны		Яхта, скользящая по льду								
	Праздник по случаю	Трубач ... Армстронг		Якутские болота			Стих Пушкина	Предмет мебели												
						Хорда через центр	Отведенный участок земли				Университетский штаб	Из тайного в явное								
	Дерево	Обрывок	Род камыша	Уступ на днище яхты				Ковбойские скачки												
				Железка на шпалах	Показатель буренки	Посуда для варки кофе														
"Библикалка" автомобиля	Невесте вместе с сердцем	Правый приток Очн	... Литвинова						После дождика в ...	Сын бабушки	Театр в ящике									
Чей-то ставленник				Римское божество любви				АИ-92, станция	Двойной урок											
				Первый в турнире				Тропический фрукт												
Чек от Чубайса	Большая сумка				Неприятие предложения				Еда солдата - сухой ...											
Солнце садится				Рыба, обитающая у Курил				Свернутая валиком шинель												

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Проволока. Блюз. Дупло. Повседневность. «Аида». Стук. Греза. Зев. Тара. Ника. Настил. Море. Орел. Вода. Нут. Луза. Акт. Го. Сорвиголова. Омар. Мирт. Иней. Белок. Дуга. Крокет. Рой. Бок. Камыш. Кант.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Грампластинка. Веер. Енот. Нева. Вой. Мим. Бек. Рулада. Сода. Галета. Низ. Трактор. Возведение. Хоры. Вавилон. Дом. Кош. Ладан. Луг. Вий. Остан. Товар. Капуста. Труба. Тур. Гон. Полька. Тракт.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Б	К	К	П	С	П	Р	О	В	А
К	Р	А	С	О	Т	А	О	М	У
Л	З	М	О	П	Е	Д	Х	О	Л
Я	И	Ф	Р	И	С	Н	О	П	С
К	А	Л	И	С	Т	Р	О	Б	У
С	И	Р	А	Б	Е	К	А	С	Д
А	П	О	С	Т	О	Л	К	О	А
А	Т	И	Л	З	А	К	Л	А	Д
У	Ч	И	Л	И	Щ	Е	Р	О	С
Ч	К	А	Л	О	В	Ф	Р	А	Н
С	Е	Р	Ь	Г	И	С	О	Р	Г
Б	Ы	Т	И	Е	Р	Я	С	К	А



ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
 (Звонить по понедельникам)

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ПОЧЕМУ КОТ СМОТРИТ В ПУСТОТУ?

Невидящий взгляд, сосредоточенность, блуждающие мысли - замечали своего питомца в таком состоянии? Не иначе как с потусторонними силами ведет беседу...



Самый загадочный миф, касающийся кошки, смотрящей в пустоту, звучит так: она там видит то, чего не видит человек. Это правда, но лишь отчасти и совсем не в том смысле, который вы предполагаете.

Чтобы объяснить этот феномен, придется обратиться к строению глаз наших пушистых друзей. За сетчаткой у них располагается особый слой - тапетум, который дополнительно отражает свет на сетчатку глаза. В итоге животное видит гораздо больше, чем остальные. К тому же с наступлением темноты зрачок у него увеличивается практически до размеров самого глаза - в итоге освещенность сетчатки становится больше в десятки раз.

Например, там, где для нас лишь темнота, для кошки - очертания предметов, танец пылинок, жучок в углу, паутина под потолком. Казалось бы, мелочь, но не стоит забывать о том, что все кошки в душе своей хищники. Они обладают феноменальным слухом и остротой зрения, а также прекрасным воображением. Мало ли что им может привидеться в темноте! Что-нибудь шевельнется - и вот уже любитель готов броситься за невидимой добычей.

Кстати, порой, когда нам кажется, что котик уставился в никуда, на самом деле он вовсе не смотрит, а прислушивается к звукам. В этот момент животное тоже замирает. Любой шорох, еле слышное движение уже представляют для него интерес.

Зоопсихологи и ветеринары не советуют пугать питомца в такие моменты. Он максимально сосредоточен и может испытать стресс, если услышит громкий звук или к нему резко кто-то подойдет.

В ЧЕМ СЕКРЕТ КОШАЧЬЕЙ МЯТЫ?

Кошачья мята оказывает влияние и на собак, и на человека, но сильнее всего она воздействует на кошек. Независимо от пола, они начинают вести себя как самки во время течки - могут кататься, мурлыкать, требовать внимания. Эффект обычно длится не более 15-20 минут, зато потом еще пару часов питомец может ходить недовольный и даже пакостить.

Интересно, что далеко не все кошки сходят с ума от кошачьей мяты, но большинство. В ее молекулах содержится особое вещество непеталактон, который проникает через нос и активизирует миндалевидное тело, отвечающее за реакции на раздражители.

Некоторые хозяева дают питомцам мяту ради собственной забавы. Следует их предостеречь: часто воздействуя растением на рецепторы, можно сделать животному только хуже.

КТО ПОБЫВАЛ В КОСМОСЕ?

Первой в космос отправилась дворняга Лайка. Для подобных экспериментов специально отбирали бездомных собак - они были менее капризными. Собаке вживили датчики пульса и дыхания и отправили на орбиту 3 ноября 1957 года. Увы, уже через несколько часов после запуска животное погибло от стресса и перегрева. О его гибели сообщили не сразу, а когда это стало известно, многие зоозащитники жестко осудили совершенный эксперимент. Следующая попытка была куда более удачной: 19 августа 1960 года на орбиту отправились собаки Белка и Стрелка. Их серьезно готовили к полету и даже учили есть желеобразную пищу. В самом контейнере во время запуска животные чувствовали себя неважно, но все же благополучно вернулись на Землю.

В 1963 году в космосе побывал кот Феликс, позже это были мыши и, конечно, обезьяны. Одна из них, Мисс Бейкер, прекрасно перенесла полет и дожила до весьма преклонного для своего вида возраста - 27 лет.

А самый долгий полет животных в кос-

мос продлился 23 дня. Это было в 1971 году: на орбиту отправились собаки Уголек и Ветерок.





КРАСНАЯ РЫБА С КРЕМЧИЗОМ

700 г филе слабосоленой красной рыбы, 300 г кремчиза, 2 ст. л. сливоч (10%), 4 веточки укропа, соль, молотый черный перец.

Рыбные филе нарезать тонкими пластинками вдоль волокон. Веточки укропа вымыть, хорошо обсушить и мелко порубить. Кремчиз перемешать со сливками и половиной укропа. Немного посолить и поперчить. Рабочую поверхность выстелить пищевой пленкой. Разложить пластинки семги так, чтобы они находили друг на друга примерно на 1 см. Присыпать рыбу ровным слоем оставшегося укропа. Сверху распределить кремчиз. Разровнять горячим влажным ножом. Осторожно свернуть рыбу с начинкой рулетом. Плотно завернуть пленку с открытых концов и поместить в холодильник на 2 ч. Затем снять с рулета пленку и нарезать его порционными кусочками.

* Кремчиз можно заменить жирным творогом, смешанным с густой сметаной (в пропорции 4:1).



«КОРЗИНОЧКИ» С САЛАТОМ

200 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, 150 г отварного куриного филе, 1/2 стручка красного сладкого перца, 70 г листового салата, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г пшеничных сухариков, соль, молотый черный перец.

Твердый сыр натереть. Противень выстелить пергаментом. Распределить по нему тертый сыр в виде небольших кружков. Запекать 3-4 мин (сыр должен расплавиться). Затем снять подготовленные кружочки широкой лопаточкой и перенести на перевёрнутые стаканы или пиалы, смазанные растительным маслом. Дать остыть. Курицу и перец нарезать мелкими кубиками, листья салата - полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и перемешать. Разложить по «корзиночкам». Оливковое масло взбить с лимонным соком. Полить салат в «корзиночках» и посыпать сухариками.

* Состав начинки «корзиночек» меняйте в зависимости от собственных вкусовых предпочтений.



РУЛЕТКИ С АВОКАДО

4 веточки укропа, 5 яиц, 3 ст. л. сливоч (10%), 150 г слабосоленой красной рыбы, 1 авокадо, 1 ст. л. лимонного сока, 150 г рикотты, 100 г красной икры, соль, молотый черный перец.

Веточки укропа вымыть, обсушить и порубить. Яйца слегка взбить со сливками. Добавить укроп, немного посолить и поперчить. Из получившейся смеси испечь несколько тонких блинчиков-омлетов и дать им хорошо остыть. Для начинки рыбу нарезать небольшими кубиками. Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Рикотту перемешать с рыбой и авокадо, немного поперчить. Каждый блинчик-омлет покрыть начинкой и разровнять (4 ст. л. начинки оставить для украшения). Свернуть рулетиком и затем нарезать крупными ломтиками. Сверху распределить немного начинки и украсить икрой.

* Не взбивайте яйца слишком сильно, иначе омлеты будут рваться при заворачивании начинки.



КАНАПЕ С ОВОЩАМИ

2 яйца, 1/2 стручка красного сладкого перца, 6 плавленых сырков (по 100 г), 1 зубчик чеснока, 100 г очищенных креветок, 50 г любой зелени, 2 маринованных огурца, 100 г консервированных черных оливок, 1 буханка пшеничного хлеба, 100 г майонеза, несколько помидоров черри, соль, молотый черный перец.

Яйца сварить вкрутую, очистить и порубить. Сладкий перец мелко нарезать. Сырки размять вилкой. Чеснок пропустить через пресс. Креветки отварить и мелко нарезать. Зелень порубить. Огурцы мелко нарезать. Оливки разрезать на половинки. Хлеб нарезать ломтиками и обжарить. Сырки перемешать с яйцами. Получившуюся массу разделить на 4 части. Первую смешать с чесноком и майонезом, вторую с перцем и майонезом, третью с креветками и майонезом, четвертую с зеленью, огурцами и майонезом. Начинки распределить по кусочкам хлеба и разровнять.

* Ломтики хлеба для канапе можно не жарить, а подсушить в тостере или в духовке.

