

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТА



№50

декабрь 2016

цена:
1,5 лари

Гороскоп

на 2017 год

стр.24-25

Вечерние

прически стр.36

Как пережить

зиму стр.5

Традиции

укрепляют семью

стр.19

Все о детском

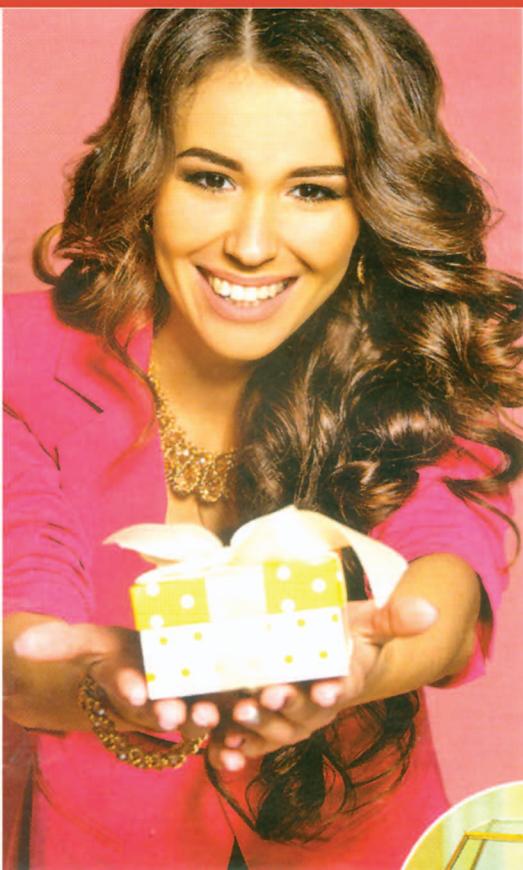
утреннике

стр. 26

Светлана Иванова

“Простота - сильное оружие”

стр.16-17



Подарок на удачу



Если вы готовите подарок для близкого человека, убедитесь в том, что он несет правильный заряд и сулит своему будущему владельцу только хорошее.

стекла, или картина с изображением парусника.

Когда речь идет о стихии Дерева, имеет смысл присмотреться к деревянным подаркам, а также к хлопковым вещам и растениям в горшках.

Представителям стихии Огня следует дарить подсвечники, свечи, фигурки птиц или постельное белье из шелка.

Стихия Земли любит подарки из фарфора и керамики, а также картины с изображением гор.

Символический подарок

Часто в качестве презента мы преподносим различные декоративные фигурки. Но несут ли они в себе какой-нибудь смысл? Да!

- **Пара птиц.** Такую фигуру смело дарите супружеской паре с пожеланиями крепкого брака и мира в семье.

- **Бабочки.** Подойдут женщинам, которые находятся в поисках своей второй половины.

- **Орел.** Станет идеальным подарком для тех, кто желает прославиться, стать значимым.

- **Дракон.** Истинно мужской символ, служит олицетворением силы и разума.

- **Слон.** Прекрасно дарить пожилым людям, желая им жить долго и не болеть.

- **Собака.** Как истинный охранник, она служит защитой от недоброжелателей.

- **Золотая рыбка.** Поможет тем, кому нужно поправить свое материальное положение.

О том, что важно

Что же еще важно знать о подарке, который вы собираетесь дарить? Прежде всего, то, что любой презент несет энергию того человека, кто его преподносит. Она наиболее сильна, если подарок вы сделали своими руками, вложили в него душу.

Но даже если презент покупной, выбирайте его с любовью, а не просто впопыхах бегая по магазинам, лишь бы что-то найти.

Имейте в виду, что в качестве подарков не подойдут любые колющие и режущие предметы (ножи, ножицы, маникюрные наборы и т. д.). Кстати, если такой подарок вручили вам, верните дарителю монетку любого номинала – символическую плату за подаренное. ■



Еколько раз вы ломали голову над тем, что подарить мужу, сестре, маме, подруге? И как часто в результате презентовали вещи бессмысленные и ненужные? Попробуйте подойти к этому вопросу иначе – с помощью древнего учения фэн-шуй.



Поможет стихия

Узнайте, к какой стихии принадлежит человек, которому вы собираетесь преподнести подарок. Сделать это просто: посмотрите на последнюю цифру его года рождения. 0 или 1 – стихия Металла, 2 или 3 – стихия Воды, 4 или 5 – Дерева, 6 или 7 – Огня, 8 или 9 – Земли. Важное примечание: год рождения человека необходимо смотреть по восточному календарю.

Если ваш именинник принадлежит к стихии Металла, вручите ему звонкие колокольчики, украшения из благородных металлов или бижутерию.

Он относится к стихии Воды? Тогда будут уместны вещи, сделанные из



**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

- медицинская,
 - фоноскопическая,
 - габитоскопическая,
 - криминалистическая,
 - графологическая,
 - инженерная,
 - товарная,
 - финансовая,
 - автотехническая
- и др.



Адрес: Аллея Давида Агмашенебели, 9 км.
Тел.: 214-41-62, 218-24-47, 577-40-41-52
www.expertise.ge

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



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

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



Находится в Марнеули, Руставели3, представляет интересы граждан и юридических лиц по всем направлениям и отраслям права. Оказывает юридические услуги юридическим и физическим лицам на грузинском и русском языках.

- Гражданское право: представляет интересы в гражданских процессах до суда и на суде
- Уголовное право: защита во время следствия и на суде.
- Семейное право: бракоразводный процесс
- Жилищное право: операции с недвижимостью

Контакт : 5.99-56-17-79

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,
5.99-20-37-64.

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия; изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223



**Хатия Буниатишвили
стала лучшим
музыкантом
Франции 2016 года**

Французский телеканал TF1 удостоил известную грузинскую пианистку Хатию Буниатишвили, проживающую в Париже, золотого приза Q d'Or и признал ее лучшим музыкантом 2016 года. Для Буниатишвили этот год выдался особенно плодотворным: пианистка провела серию концертов в самых знаменитых залах мира, включая нью-йоркский Карнеги-холл.

В 2016 году Хатия выпустила альбом "Калейдоскоп", в который вошли произведения Муссорского, Раделя и Стравинского. В этом же году

Буниатишвили сыграла вместе с израильским филармоническим оркестром под дирижерством Зубина Метя, а также провела в Париже концерт "Аргерих и друзья", куда выдающаяся пианистка Марта Аргерих пригласила лишь семерых исполнителей, и среди них были Хатия с сестрой Гванцей Буниатишвили.

Кроме того, в ноябре этого года Хатия Буниатишвили стала лицом австрийского бренда часов Jacques Lemans, основанного в 1975 году.

Грузинская пианистка уже в десять лет начала выступать с кон-

цертами в Европе, России, Украине, Армении, Израиле и США. Хатия Буниатишвили родилась в 1987 году в Тбилиси. Игре на фортепиано начала обучаться вместе с старшей сестрой Гванцей в возрасте трех лет под руководством матери. В возрасте шести лет она дала свой первый концерт с камерным оркестром в Тбилиси.

Будучи студенткой консерватории, в 2003 году Хатия получила специальный приз на Международном конкурсе молодых пианистов им. Владимира Горовица в Киеве, а также первый приз на Конкурсе поддержки молодых грузинских музыкантов, учредителем которого является русская и австрийская пианистка Елизавета Леонская. Буниатишвили также является лауреатом премии Borletti-Buitoni Trust Award (2010) и получила звание "Лучший новичок года" в Echo Klassik Awards (2012).

Хатия Буниатишвили принимала участие в записи нового альбома знаменитой британской рок-группы Coldplay под названием Head Full Of Dreams. Пианистка аккомпанировала при записи главной композиции альбома — песни Kaleidoscope.

В настоящее время Хатия Буниатишвили живёт в Париже и много гастролирует по всему миру.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ ОБРУЧИЛАСЬ С БРЭДОМ ФЭЛЧАКОМ

2016 год уже прозвали «годом звездных расставаний», однако, под занавес и он приносит приятные сюрпризы. Стало известно, что Гвинет Пэлтроу обручилась со своим бойфрендом Брэдом Фэлчаком.



Актриса начала встречаться с Брэдом в 2014 году, спустя полгода после развода с вокалистом Coldplay Крисом Мартином. Несмотря на то, что супруги разошлись уже два года назад, официально им удалось расторгнуть брак только этим летом. Видимо, это и стало причиной того, что Гвинет и Брэд перестали

скрывать свою помолвку. Источники сообщают, что не так давно пара появилась на вечеринке рэпера Джей Зи, близкого друга актрисы. На безымянном пальце Гвинет красовалось обручальное кольцо с камнем, а Фэлчак она представляла как своего жениха.

Сообщается, что Гвинет уже планирует масштабное торжество, на которое хочет пригласить не только родственников, но и звездных друзей, в то время как Фэлчак настроен на более камерную церемонию.

Напомним, что до брака с Крисом Мартином, от которого актриса воспитывает сына и дочь, Пэлтроу была помолвлена с Брэдом Питтом и встречалась с Беном Аффлеком.

МИК ДЖАГГЕР СТАЛ ОТЦОМ В ВОСЬМОЙ РАЗ

Фронтмен британской рок-группы The Rolling Stones Мик Джаггер в восьмой раз стал отцом.

Возлюбленная 73-летнего рокера, 29-летняя балерина Мелани Хамрик, родила мальчика в Нью-Йорке.

Джаггер и Хамрик начали встречаться в 2014 году. Они познакомились в Рио-де-Жанейро во время мирового турне группы. Певец не состоит с балериной в браке.

Лидер The Rolling Stones был дважды женат — на актрисе и правозащитнице Бьянке Джаггер и модели Джерри Холл. Последний брак, заключенный на Бали, в Лондоне признали недействительным. От первой супруги у него один ребенок, от второй — четверо. Еще двое детей — от подруг Марши Хант и Лусианы Гименес. Старшему ребенку музыканта — дочери Кэрис — 45 лет, младшему сыну Лукасу — 17.

В декабре группа The Rolling Stones выпустила



23-й студийный альбом Blue & Lonesome — первый за последние десять лет. В 2012 году коллектив отметил 50-летие.

В мае 2016 года коллега Джаггера по группе гитарист Ронни Вуд стал отцом близняшек накануне своего 69-летия.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Гипертоникам

✓ Сделайте смесь: измельчите по 100 г кураги, изюма и чернослива, залейте соком одного лимона, добавьте 100 г меда, перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке натощак в течение месяца.

✓ Ешьте варенье, приготовленное из расчета 1 часть рябины на 2 части яблок.

✓ В день употребляйте не больше 1/2 чайн. ложки соли и съедайте хотя бы 1 зубчик чеснока.



Гипотоникам

✓ За 20 минут до еды 2 раза в день принимайте по 10 капель экстракта родиолы розовой или по 20 капель настойки календулы.

✓ Добавляйте в еду куркуму и гвоздику.

✓ Растирайте шейно-воротниковую зону, делайте точечный массаж мизинца: резко сдавливайте и отпус-

Эти советы прежде всего для людей метеочувствительных, здоровье которых зависит от погоды.

Как пережить зиму

кайте на уровне основания ногтя с боковых сторон.

Для профилактики простуды

✓ Пейте чай для укрепления иммунитета: залейте кипятком горсть клюквы, малины или черной смородины, дайте настояться 10 часов. Или заварите душицу с мятой.

✓ Ежедневно принимайте по 15-20 капель настойки эхинацеи, женьшеня или элеутерококка.

✓ Дважды в день промывайте нос подсоленной теплой водой - она уничтожает вирусы.

От боли в суставах

✓ Делайте солевую повязку: марлю сложите в 8 слоев, пропитайте 10%-ным солевым раствором, отожмите,

наложите на больной участок и прибинтуйте. Держите компресс до высыхания 10 часов.

✓ Используйте мази или пластыри с ментолом.

✓ Выжмите сок из свежих листьев сельдерея и пейте по 2 чайн. ложки в день. Или 1 ст. ложку корней залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



✓ Помогает и отвар из листьев облепихи: 1 ст. ложку кипятите в 1 стакане воды 10 минут. Доведите кипятком до первоначального объема и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

О. Аничкова, терапевт, семейный доктор.

Носки от бессонницы

Намочите в холодной воде хлопчатобумажные носки, отожмите их и наденьте на ночь. Сверху натяните шерстяные носки. Смысл этой процедуры заключается в расслаблении мышц. Не помешает перед сном выпить настой пустырника. Если у вас есть мята и шишки хмеля, то и их можно добавить в чай от бессонницы: возьмите 1 ст. ложку сбора и заварите ее стаканом кипятка.



Боремся с усталостью

Пропустите через мясорубку по стакану гречки и кедровых орехов. Смешайте со стаканом меда. Ешьте такой десерт 1 раз в день за 30-40 минут до еды. Гречка содержит железо для хорошего кроветворения, орехи - необходимые жиры, а мед дает энергию.

Если ноги потеют

Дубовую кору измельчите в порошок в кофемолке. Эту пудру насыпьте в чулки и носки так, чтобы она равномерно тонким слоем легла на ступни и подошвы. Старайтесь часто мыть ноги прохладной или холодной водой. Запах пота устраняют квасцы железные, которые продаются в аптеке. Рекомендуется также мыть ступни соленой водой.

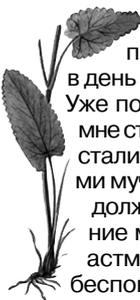
ОТВАР БУКВИЦЫ УСМИРИЛ АСТМУ

К тридцати годам меня начали мучить приступы бронхиальной астмы. Не помню, как так вышло, но я где-то подмерзла и простудилась.

Попыталась лечиться дома, но когда начала задыхаться, поняла: что-то не так. И с тех пор слабый иммунитет любую простуду доводил до бронхита или воспаления легких, а за ними следом приходят приступы астмы. Сколько всяких лекарств выпила за это время - страшно вспоминать, но, несмотря на это, болезнь меня не покидала.

В прошлом году попала с воспалением легких в больницу. Пролежала в стационаре почти месяц. Воспаление прошло, а вот одышка осталась. Я даже смирилась с тем, что остаток

своих дней буду мучиться приступами, если бы не одна пожилая женщина, которая лечилась вместе со мной. Мы лежали в одной палате. Она видела мое состояние, поэтому рассказала, как в свое время сама победила астму. Я не поверила, потому что всегда скептически относилась к народной медицине. Но выйдя из больницы, поняла, что, все-таки, нужно попробовать попить отвар буквицы, про который мне рассказала соседка по палате.



Вечером залила в эмалированную посуду 0,5 л воды, добавила 2 ст. ложки измельченной травы, довела до кипения и варила минут 7 на слабом огне. Затем сняла кастрюлю с плиты, укутала и оставила до утра. А утром процедила и пила по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Уже после первой недели мне стало легче, приступы стали редкими и не такими мучительными. Я продолжала лечение в течение месяца. И с тех пор астма меня больше не беспокоит. Надеюсь, что мы с ней навсегда расстались. Но даже, если она появится снова, теперь я знаю, как лечиться.

Ольга Н.



«Слоновая» болезнь отступает

Этот термин объединяет несколько болезней. Общим является отек и опухоль конечностей из-за застоя лимфы. Причин немало. Основные – инфекция, травмы, врожденные пороки развития лимфатической системы.

В отличие от обычных отеков, лимфатические более стойкие и не спадают после лежания с приподнятой конечностью. В далеко же зашедших случаях со «слоновой» болезнью за последнее время высоких результатов добились грузинские специалисты. В связи с этим мы встретились с руководителем Департамента сосудистой пластической и реконструктивной хирургии национального Центра хирургии им. К.Эристави, доктором медицинских наук, профессором Ираклием ПЕРАДЗЕ. Он любезно согласился ответить на вопросы редакции.

- Батоно Ираклий, насколько распространена «слоновая» болезнь?

- Попытки хирургического лечения «слоновости» (лимфатических отеков) упоминаются еще с древних времен. В трудах Галлена, Парацельса, Авиценны имеются описания различных методов лечения данного заболевания. В 95% случаев развивается «слоновость» нижних конечностей, несколько реже верхних конечностей, половых органов, отдельных участков туловища и очень редко лица (верхнее веко). Клиническая «слоновость» проявляется быстро прогрессирующим лимфангиомом. Кожа со временем покрывается бородавчатыми и папилломатозными разрастаниями, появляются участки экземоподобного изменения кожи, незаживающие язвы. Ноги могут достигнуть огромных размеров, они приобретают вид бесформенных глыб с толстыми поперечными складками пораженной кожи. Вес мошонки обычно составляет 4-9 кг, а в отдельных случаях – до 20 кг.

Надо отметить, что патология лимфатических отеков довольно часто встречается особенно в странах с жарким климатом, в том числе и у нас, в Грузии. По имеющимся международным оценкам, сегодня во всем мире «слоновой» болезнью страдает более 120 миллионов человек.

- Каковы же методы лечения этой патологии?

- К сожалению, «слоновость» - трудноизлечимая

болезнь, не поддающаяся полной коррекции. Однако, современная наука предлагает эффективные методы, значительно повышающие результаты лечения.

В настоящее время различают два основных типа операций: резекционные



и дренирующие. Иногда производятся эти операции в сочетании. В свою очередь, резекционные разделяют на одномоментные и многоэтапные. В последние годы все более популярна методика уда-

ления избыточных тканей с помощью лимфосакции, что дает возможность достичь приемлемого контура конечностей. Однако, при них не создается механизм «эвакуации» лимфы из отеочной конечности. На это направлена большая группа дренирующих опе-



раций. С развитием науки появилась возможность создания дренажа лимфы, вмешиваясь непосредственно на ее структуры.

Ввиду исключительно тонкой стенки лимфатических сосудов и их малого

диаметра, прямое хирургическое вмешательство на эти структуры возможно только с помощью специального микроскопа, с применением микрохирургической техники. К настоящему времени уже накоплен большой опыт лечения лимфатических отеков путем формирования лимфовенозных анастомозов с использованием средств микрохирургии. Данные проведенных операций успешно внедрены в наш департамент. Результаты прекрасные: имеется стойкое уменьшение отека, т.к. пересаженные лимфатические сосуды успешно начинают «работать» на новом месте. Приоритетным направлением нашего медперсонала является эффективная комбинация дренирующих и резекционных операций, то есть, одновременно удаляются «неправильные» ткани и создаются новые удобные пути выведения лимфы.

- И последний вопрос, батоно Ираклий: что должен знать пациент про свою болезнь?

- В первую очередь необходимо помнить, что лимфостаз и «слоновость» - хронические прогрессирующие заболевания, которые требуют систематического внимания. Практически, постоянно нужно носить эластичные бинты или трикотаж, принимать назначенные лечащим врачом необходимые препараты и, конечно, следить за весом.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Доктор сало

✓ После травмы при нарушении подвижности сустава 100 г свиного жира смешайте с 1 ст. ложкой поваренной соли и втирайте в больное место. Затем наложите на него согревающую повязку.

✓ Не заживает рана? Приготовьте мазь из свиного жира, пчелиного воска и еловой смолы, взятых в равном количестве. Сложите все в посуду (не алюминиевую) и варите, помешивая, на слабом огне 10 минут. Готовую мазь в горячем виде разлейте по баночкам с широкими горлышками и смажьте рану под повязкой.

✓ От бородавок смешайте топленое свиное сало с толченым чесноком в пропорции 2:1. Смесь наложите на бородавку и закрепите повязкой. Компресс меняйте раз в сутки.



КАТАРАКТА: ИДЕМ НА ОПЕРАЦИЮ

Линзы уходят то влево,
то вправо

Сыну в 2 месяца сделали операцию на левом глазу. Сейчас ему полгода. Зрение плюс 22,5. Второй глаз видит хорошо. Носит линзы, но они уходят то вправо, то влево, то вообще вверх... Так должно быть? И еще глаз сильно косит...

Алсу.

Когда уже поздно оперироваться?

У бабушки (ей 85 лет) остался один глаз, и на нем катаракта. Зрение очень быстро ухудшается. Может ли хороший специалист предсказать все возможные последствия после операции, если у больного нездоровое сердце или еще что-то? И еще один вопрос: когда уже поздно делать операцию? Есть какие-то сроки? Как плохо должен видеть человек, чтобы решиться на операцию?

И. Онищенко.

Исход операции часто предсказуем. Однако, любое хирургическое вмешательство по поводу катаракты может привести к осложнениям. Когда делать операцию? При зрелой катаракте и плотном веществе хрусталика повышается травматичность хирургической процедуры и риск возможных осложнений.

Мама перенесла два инсульта

У мамы на одном глазу зрелая катаракта. Второй глаз здоровый. Маме 82 года, перенесла два инсульта, есть сопутствующие болезни - сосудистый паркинсонизм,компенсированный сахарный диабет. Не может себя обслуживать, ходит с трудом, нарушена память и интеллект. Нужно ли делать операцию на больном глазу?

И. Панова.

Если ваша мама другим глазом хотя бы немного видит, операцию делать необязательно. Если такая необходимость есть, то с момента последнего инсульта должно пройти не менее одного года. А перед операцией требуется консультация терапевта, кардиолога и эндокринолога. И еще: пока мама будет находиться в стационаре, кто-то из близких людей должен быть рядом с ней.

Для улучшения зрения 1 ст. ложку ягод облепихи кипятите в 1 стакане воды 3 минуты. Пейте по 1/2 стакана утром и вечером до еды.

Нужно посоветоваться с врачами, подбирающими контактные линзы, чтобы исключить их излишнюю подвижность. Косоглазие на больном глазу появляется почти неизбежно. Вероятно, со временем его придется исправлять.

От фонарей расходятся лучи

Маме 71 год. Сделали операцию по удалению катаракты. Уже через неделю она видела нормально. Но когда вечером на улице смотрит на источники света (фонари, огни), то от них расходятся лучи, как солома. Пройдет ли это со временем?

Светлана Геннадьевна.

Ореолы, отблески и засветы чаще появляются ночью или в сумерках. Это происходит из-за того, что традиционные линзы имеют сферическую форму. При их использовании у всех пациентов после имплантации искусственного хрусталика возникают такие помехи. Как правило, через несколько месяцев после операции глаз приспособливается, и зрение улучшается.

За два дня глаз помутнел

Мужу 66 лет. За два дня глаз очень сильно помутнел. Стрессов не было, травм тоже. Через 1,5 месяца на глазу назначили операцию. До этого жалоб не было, глаз видел нормально. Может ли катаракта образоваться так быстро?

Л. Правдина.

Такое стремительное снижение зрения характерно для, так называемой, набухающей катаракты. Операцию откладывать не стоит. Есть риск повышения внутриглазного давления. А это очень опасно!

И. Орешко, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.

В моче обнаружили белок...

Сдавала анализы, после чего врач сказала, что у меня в моче белок. При каких заболеваниях может быть такое отклонение?

Анастасия Михайловна.

В норме белок не должен присутствовать в моче. По крайней мере, его концентрация может быть не более 0,002 г/л. Если этот уровень выше, ставят диагноз протеинурия. При обнаружении белка, в первую очередь, вам надо повторно сдать мочу на анализ. Дело в том, что количество белка в ней могло повыситься за 1-2 дня, если вы, например, ели много пищи, богатой белками, или выполняли тяжелую физическую работу.

Если же неблагоприятные результаты анализа подтвердятся, вам надо будет пройти диагностику мочеполовой системы, а возможно, и других органов, систем. Чаще всего белок указывает на неполадки в работе почек, особенно, если его количество превышает 1 г/л, а также, если в моче обнаруживаются цилиндры. Причиной могут быть, например, острые и хронические гломерулонефриты, пиелонефриты, нефрозы. К причинам протеинурии можно отнести и нарушения в мочевыводящих путях, половых органах. Она может обнаружиться при циститах, пиелитах, простатитах, уретритах, вульвовагинитах. Прежде чем начать обследование у врачей, обратите внимание на следующие симптомы. Если у вас побаливает поясница или появляются отеки, то нужна тщательная диагностика почек. Если же появляются постоянные выделения, зуд и жжение при мочеиспускании, то надо проконсультироваться у гинеколога или уролога.

И. Аваков, нефролог, врач II категории.

Как бы вы ни пытались наполнить свой рацион витаминами, все старания будут напрасными, если бесконтрольно употребляете лекарства.

Мало витаминов

Многие препараты отрицательно влияют на усвоение витаминов. Так, антибиотики, оральные контрацептивы, а также антациды, которые обычно принимают для уменьшения изжоги, ухудшают усвоение витаминов К, Н и группы В. Противосудорожные препараты вызывают дефицит витаминов К и D. Витамину D не дают усваиваться и препараты, понижающие уровень холестерина. Дефицит фолиевой кислоты (витамина В₉) возникает при приеме высоких доз аспирина и использовании эстрогенозаместительной терапии. К дефициту витамина А могут привести слабительные средства. Усвоению многих витаминов мешают настойки на спирту.

СТАЛО ПЛОХО С СЕРДЦЕМ

Давит, сжимает, жжет в груди, отдает в лопатку, шею, нижнюю челюсть, плечи, руки, верхнюю часть живота... Это сердечный приступ.

1. Сядьте удобно. Если лежали, подложите под спину и голову подушки. Откройте окно, только не зимой - холод усилит спазм сосудов.

2. Кашляйте каждые 2 секунды. Кашель должен быть грудным.

3. Положите под язык 0,5 мг (1 таблетку) нитроглицерина. Раскусите, но не глотайте. Затем примите 0,25 мг (1/2 таблетки) аспирина - разжуйте, проглотите. Не помогает? Примите эти же препараты еще через 3 минуты, и так до 3 раз.

4. Появились слабость, потливость, одышка, головная боль? Лягте, поднимите ноги на подушку, выпейте 1 стакан воды. Нитроглицерин больше не принимайте. Вызывайте врача.

*И. Симонян,
врач скорой помощи.*

От запоров

✓ Сухие яблоки и вишни заварите кипятком, дайте настояться 40 минут и пейте полученный настой вместо чая в течение дня.

✓ Принимайте 2 раза в день за полчаса до еды по 1/2 стакана свежего картофельного сока. Курс - 14 дней.

✓ Свежий сок алоэ принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения - 30 дней.

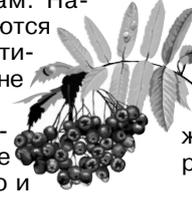
Рябина спасает от отеков

Это средство - моя палочка-выручалочка от сильных отеков ног. Проблема знакома многим сердечникам и гипертоникам. Надеюсь, они воспользуются моим рецептом. Перетираю в кухонном комбайне 1 кг ягод красной рябины с 0,6 кг сахара, настаиваю в темном месте 3 недели, процеживаю и отжимаю смесь. Добавляю к сиропу 25 мл спирта или 50 мл водки для лучшего хранения и ставлю в холодильник. Пью это средство по 1-2 ст. ложки натощак 3 раза в день за полчаса до еды в качестве мочегонного средства. Принимаю его, когда появляются сильные отеки.

И. Голубенко.

Лапчатка полезна для щитовидки

У меня был узловый зоб, сделали операцию, назначили гормоны. Прошло 4 года, и вновь стали появляться узлы. Чем только не лечилась, но все мои старания были напрасны - узлы увеличивались. А тут знакомая посоветовала рецепт, который помог. Лечилась так: 50 г измельченных корневищ лапчатки бе-



Секреты китайской медицины

✓ Врачи в Китае при любых упражнениях, плавание, лечебную гимнастику и даже длительную ходьбу пешком.

✓ В еде важна умеренность. Очень полезна для организма протертая пища. Вредны готовые продукты: сыры, колбасы, копчености. Важно много пить чи-

стой воды и теплого зеленого чая. Китайцы редко носят с собой термос с этим напитком.

✓ В Китае бытует выражение: «Когда человек остается один, он умирает». И молодые, и пожилые люди редко замыкаются в одиночестве. Чаще они объединяются в группы по интересам. Каллиграфия,

танцы, гимнастика, музыка - каждый находит что-то свое и своих.

✓ Важны спокойствие и доброжелательность. Для сохранения спокойствия в стрессовых ситуациях важно научиться не концентрироваться на неприятностях, особенно на тех, которые невозможно изменить.

У МЕНЯ ВО РТУ ВСЕГДА СОЛЕНЬИЙ ПРИВКУС...

У меня во рту постоянный соленый привкус. Что это может быть?

Н. Наумова.

Привкус во рту зависит от состава слюны. Выработка соленой слюны может говорить об обезвоживании организма: если человек пьет мало жидкости или злоупотребляет кофе, чаем. Иногда соленый привкус появляется при насморке, когда в носовых пазухах образуется слизь, которая затем спускается в ротовую полость.

лой залила 0,5 л водки, настаивала в темном месте в закрытой посуде 3 недели. Принимала по 1 ст. ложке (25-30 капель) с водой 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения - 1 месяц, затем сделала перерыв на 10 дней и повторила лечение. Провела 6 курсов, прошла УЗИ - узлов не обнаружили. Радости моей не было предела! Во время лечения не употребляла алкоголь и жирную пищу. Буду рада, если этот рецепт поможет еще кому-нибудь.

А. Хрусталева.

Вино из айра поможет уснуть

И еще оно нервы успокаивает, снимает спазмы в желудке, избавляет от изжоги. Расскажу, как его приготовить, залейте 100 г свежих мелко нарезанных корней айра (или щепотку сушеных) 1 л красного вина. Поставьте в теплое место на 3 недели. Время от времени встряхивайте. Пейте по глотку за полчаса до еды и через полчаса после каждого приема пищи. Мне очень помогает. А при диарее 2 чайн. ложки порошка корня айра завариваю 1 стаканом кипятка, закрываю крышкой, настаиваю 2 часа. Процеживаю и пью по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

И. Лотырев.

Какой хлеб и почему лучше не есть? На вопросы отвечает М. Костикова, диетолог, врач высшей категории.

Хлеб словно вата...

- Почему на хлебе появляются плесень и белые пятна? Опасно ли есть такой хлеб?

Плесень и пятна появляются по двум причинам: или хлеб хранили неправильно, или выпекали из муки, зараженной микроорганизмами. Белые сухие пятна вызывают грибки, которые могут содержаться в муке. Болезнь проявляется, если изделие хранится в тепле и в герметичной упаковке. На пшеничном может появиться картофельная болезнь - мякиш темнеет, становится липким, с тянущимися нитями. Винной всему бактерии в муке, споры которых гибнут при выпечке. Они размножаются при повышенной температуре и влажности. Некоторые хозяйки срезают заплесневевшие участки, а оставшуюся часть едят. Делать этого не стоит, так как видимая плесень - это еще не все. В таком хлебе есть

вредные вещества - микотоксины, которые накапливаются в организме.

- Почему хлеб бывает безвкусным, как вата?

По традиционным технологиям тесто проходит несколько стадий приготовления, долго бродит. Чем дольше, тем вкуснее будет хлеб. Для ускорения выпечки используют улучшители. Безвкусный хлеб получается как раз в таких случаях. И именно такой «быстрый» хлеб чаще всего «болеет» и стремительно черствеет.

- Бездрожжевой хлеб действительно полезен?

Бездрожжевым хлебом, если по-честному, можно назвать только мацу и армянский лаваш. Но это не совсем хлеб - у него нет ни мякиша, ни хрустящей ко-

рочки. А если мякиш рыхлый, пористый, в нем точно есть дрожжи. Есть мнение, что, попадая в организм, дрожжи вредят. На самом деле, во время выпечки (при температуре более 60 градусов) дрожжи гибнут. Кроме того, дрожжи обогащают хлеб белками, повышают усвояемость самого хлеба и продуктов, которые человек ест вместе с ним.

- Может, все-таки отказаться от белого хлеба, если он такой вредный?

Хлеб по бабушкиному рецепту очень полезен. В нем сохраняются аминокислоты, витамины, минеральные и бактерицидные вещества. Они повышают иммунитет и улучшают микрофлору, предотвращают желудочно-кишечные заболевания, дисбактериоз, диабет.

Самый полезный - из пшеничной муки низких сортов с добавлением ржаной муки, отрубей, цельного зерна. В нем больше пищевых волокон. К тому же, белки ржаной муки содержат незаменимые аминокислоты. В старину бедные люди питались ржаным хлебом и при этом не страдали авитаминозом.

При повышенной кислотности ржаной хлеб противопоказан. Можно есть только белый, подсушенный в духовке или тостере.



Пригодится Имбирное молоко повысит иммунитет

Этот рецепт популярен на Тайване. Из воды, имбиря и сахара сварите сироп. На 0,5 л воды возьмите около 100 г имбиря (не чистите, а просто мелко нарежьте и потолките) и 2-3 ст. ложки сахара. Кипятите 10-15 минут на слабом огне, процедите, добавьте 0,5 л молока, вновь доведите до кипения.



Чай укрепит сердце и сосуды

Небольшой кусочек имбирного корня (около 50-60 г) натрите на крупной терке, слегка растолките и залейте 1 л кипятка. На очень слабом огне кипятите около 5 минут, процедите и залейте отваром листья зеленого чая. Дайте немного настояться. В чай можно добавить мед и лимон (вместе или по отдельности). Можно пить его с корицей и сахаром, с соком апельсина.

Глинтвейн восстановит силы

В проваренный имбирь добавьте ломтики лимона, апельсина, корицу, кардамон и сахар. Проварите еще 5 минут, снимите с огня и влейте 0,5 л красного виноградного вина.

Паста поможет при простуде

Пропустите через мясорубку по 1 лимону и апельсину вместе с кожурой, 50 г имбирного корня. В полученную смесь положите 3 ст. ложки меда, перемешайте и выложите в банку. Храните в холодильнике до 2 недель. Правда, многие не считают это лекарством и съедают сразу же.

1. Отвар свеклы. Одну свеклу вымойте и, не очищая от кожуры и не срезая хвостик, залейте в кастрюле 3 л воды. Кипятите, пока не останется 1/3 от первоначального объема жидкости. Слегка остудите, натрите, не очищая, на терке, положите в воду, в которой она варилась, поддержите на малом огне еще 20 минут, процедите. Утром натощак выпейте 1 стакан отвара, через 3 часа - еще один. Такую же порцию выпейте перед сном. После каждого приема к правому подреберью на час приложите грелку и прогрейте печень. Во время очищения можно есть только яблоки. Курс - 1 день. За день до чистки печени откажитесь от жирного, сладкого, мучного, жареного. Ешьте каши, овощи, пейте соки.

ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ

2. Свеклольный квас. Очистите 2 свеклы, нарежьте на кубики, положите в 3-литровую банку. Добавьте 2 ст. ложки муки, 0,5 кг сахара, закройте крышкой. Уберите в темное место на 2 суток. Добавьте 1 кг сахара, 1 л



воды, 600 г изюма. Накройте и уберите в темное место на 7 дней. Перемешивайте 1 раз в день. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Когда квас закончится, сделайте перерыв на 3 месяца. Повторите курс 3 раза.

P.S. Нельзя чистить печень свеклой при камнях в почках, остеопорозе, сахарном диабете, гастрите.

На каждый день

- ✓ **Не можете уснуть? Выпейте 1 стакан калинового морса. Это отлично успокоит нервы.**
- ✓ **Стали рассеянным? Налегайте на имбирь, тмин, черный перец, паприку.**
- ✓ **Если нет аппетита, заварите 2 ст. ложки сушеных ягод терна стаканом кипятка. Настаивайте 1 час. Пейте по утрам перед едой.**
- ✓ **Ягоды терна - хорошее мочегонное средство, поэтому они особенно полезны гипертоникам.**



“БЕЗ НЕГО БЫЛО ХОРОШО...”

Если сначала первенец с нетерпением ждал появления братика или сестренки, а первое время даже помогал маме качать коляску, то теперь он фактически ненавидит малыша.

ничего делать нельзя: ни поговорить, ни на руки взять, так как мама не позволяет. Поэтому, заранее подготовьте малыша к возможным проблемам. Тогда у него не будет такого шока - мол, что обещали и что есть на самом деле.

2. Новорожденный требует больше заботы и внимания - это понятно. Но ни в коем случае не обделяйте вниманием старшего ребенка. Кстати, родителям надо быть готовыми к тому, что он начнет искать с вами общения гораздо активнее, чем до появления брата или сестры. Дети ревнивы, и подобным поведением они подчеркивают свою ревность: «Требую к себе внимания!» Ни в коем случае нельзя говорить

ребенку: «Подожди, мне некогда», «Ты разве не видишь - я занята с маленьким», «Отстань, я устала» и так далее. Тем самым вы только усилите у ребенка чувство ревности и ненависти к младшему брату или сестре.

3. Очень часто родители покупают малышу больше обновок и игрушек, чем старшему. Это еще один прекрасный способ вызвать ревность старшего: ведь он чувствует себя обделенным: «Почему ему все, а мне ничего?» Кстати, не стоит превращать младшего ребенка в вечного «донашивателя» вещей старшего брата: тут уже он может обидеться, особенно когда станет постарше. Покупая что-нибудь младшенькому, одновременно приобретайте что-нибудь и для старшего, хоть какой-нибудь пустячок: машинку, мячик. А отправляясь за покупкой одежды, старайтесь, чтобы старший принял участие в выборе обновок для младшего: тогда он почувствует свою причастность к выбору подарка и будет осознавать себя взрослым и заботливым.

А. Самсонова,
детский психолог.

3накомая ситуация: в семье появляется второй ребенок. А вместе с ним появляется проблема. Перенец не хочет с ним разговаривать и играть и все чаще ворчит: «Без него так было хорошо...» Больше половины братьев и сестер проходят период такого отчуждения, порой переходящего в настоящую вражду, а некоторые на всю жизнь так и сохраняют эту неприязнь. Виноваты же в этом, прежде всего, родители, которые допускают некоторые ошибки.

1. Что обычно они говорят первому ребенку? «Скоро у тебя появится братик или сестричка, и ты будешь с ними играть». То есть настраивают ребенка на позитивное общение. А что ребенок получает в итоге? Маленький сверток, который нередко истощно вопит без передышки, с которым не то что играть, а вообще

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОТЕЦ УЧАСТВУЕТ В ЖИЗНИ МАЛЫША, ТЕМ ВЫШЕ У РЕБЕНКА УРОВЕНЬ IQ, УСПЕВАЕМОСТЬ, ТЕМ МЕНЬШЕ У НЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ И ПРОБЛЕМ С ЗАКОНОМ В БУДУЩЕМ.

Почему дети не хотят спать отдельно

В российской культуре дети никогда не спали одни. У крестьян проблема отдельной жилплощади вообще не стояла, но и дворяне не предоставляли каждому малышу по комнате. Вдобавок, с детьми ночевали кормилица, няня, дядька из крепостных. Когда малыш психически окрепнет, он сам выразит готовность спать отдельно. Родителям важно дождаться этого момента.

Хорошо учиться мешает сахар

Злоупотребляя сладким, человек рискует сократить свою жизнь на несколько лет. Когда из рациона детей убрали сахар и сладости; заменив их овощами и фруктами, их успеваемость улучшилась. Такой эксперимент провели в США в 803 школах-интернатах. Наоборот, если регулярно злоупотреблять сладким, в клетках мозга начинает откладываться гликоген (он образуется из остатков глюкозы). В результате развиваются двигательные нарушения и слабоумие.



Не рано ли в школу?

✓ В начальной школе у малышни меняются молочные зубы. По мнению физиологов, если у ребенка не началась смена молочных зубов, то его биологический возраст меньше, чем паспортный. Кстати, в Китае и Японии смена зубов у ребенка означала, что он «вошел в разум».

✓ Попросите ребенка закинуть одну руку через макушку головы. Если он сможет дотянуться до мочки уха с противоположной стороны, скорее всего, он биологически

зрелый и готов к школе. Длина руки показывает, что произошел, так называемый, полуростовой скачок. Это очень важно. Если ребенок не прошел такой скачок, новые нагрузки ему не по силам. А нагрузки ждут нешуточные.

✓ Школьник должен безошибочно отличать животных от птиц, рыб. Если он раскладывает зверей на диких и домашних, значит, сформировалось мышление, соответствующее первоклашке, и в школу путь открыт.

Цифры и факты

- ✿ Непланируемая беременность у подростков чаще всего заканчивается абортom и... осложнениями после этой операции, вплоть до бесплодия.
- ✿ Каждый десятый аборт производится у девушек-подростков 14-19 лет.
- ✿ 25% сексуально активных девочек-подростков заражены гонореей.
- ✿ Девушки-подростки вынуждены обращаться к гинекологу. Причины: гормональные проблемы, воспаление яичников, заболевания, передающиеся половым путем.

Слабые вены в наследство

Основная причина - застой крови в венах, расположенных возле анального отверстия. Это болезнь «слабых» вен и, можно сказать, наследственная. Если ваша мама или бабушка страдают этим заболеванием, то, скорее всего, вас ждет то же самое. И все же геморрой можно предотвратить.

В первую очередь будущим мамам хочется посоветовать побольше двигаться, насколько это возможно. После выхода в декрет большинство женщин расслабляются, перестают выходить из дома и целый день просиживают за компьютером или у телевизора. Поэтому, не забывайте ежедневно выходить на прогулки просто так, даже без повода. Старайтесь не набирать лишнего веса, питайтесь правильно, без обилия сладостей, булок, не говоря уже о чипсах.

При беременности от запоров делать нельзя, это заставляет матку напрягаться, что грозит выкидышем.

Одно из самых неприятных последствий родов нередко портит жизнь молодой маме. Речь идет о геморрое.

...И никаких стрингов!

меру, есть продукты, богатые клетчаткой, - овощи и фрукты. Богата клетчаткой и овсянка. Не любите овсяную кашу? Значит, не умеете ее готовить. Овсянку варят на воде до небольшого загустения, добавляют чуть молока и держат на огне еще минуту. В тарелку можно добавить немного чернослива или кураги. Это отличные натуральные слабительные.

Хорошо слабит и киви.

А вот клизмы делать нельзя, это заставляет матку напрягаться, что грозит выкидышем. По тем же причинам нельзя принимать почти все слабительные средства, даже состоящие из натуральных трав. Исключением является «Дюфалак» - очень мягкое слабительное, которое дают даже грудным детям.

избавиться от них консервативными методами уже не получится. Можно лишь снимать воспаление. Для будущих мам безопасными являются облепиховые свечи (вводить ректально, то есть в прямую кишку).



Но учитите, что только врач может точно сказать, какие еще свечи можно использовать. Например, на

ранних сроках ребенок подвержен влиянию любых медикаментозных средств - ведь плацента, оберегающая маленький организм, еще не образовалась и не защищает его в полной мере! Лечение занимает обычно 10 дней. А пока нужно сделать все, чтобы не возникли поносы и запоры, подмыться прохладной водой и не надевать синтетическое и чрезмерно обтягивающее белье. И никаких стрингов!

С. Кудинов, проктолог, врач высшей категории.

Не напрягайтесь!

Увы, большинство беременных страдают запорами. Но этого можно избежать, если внести коррективы в свой ежедневный рацион. К при-

Снимут воспаление облепиховые свечи

Если все-таки возникли болезненные ощущения, полностью

КОМПРЕСС С САЛОМ И ГОРЧИЦЕЙ НА БОЛЬНОЕ ГОРЛО

Отрезаю тонкий длинный ломтик сала такой величины, чтобы он облегал горло и миндалины (возьмите лучше свежее либо с солевого смойте соль), и смазываю им кожу на месте компресса, чтобы не было ожога. Развожу сухой горчичный порошок теплой водой до консистенции густой кашицы и наносю ее на ломтик сала. Прикладываю этот «бутерброд» намазанной стороной к горлу, на-



крываю полиэтиленовой пленкой, закрепляю шерстяным шарфом и держу компресс 15-20 минут. Обновляю его 2-3 раза в течение дня. После каждой процедуры пью горячее молоко со сливочным маслом и медом (1 чайн. ложка меда на стакан молока) или чай с липовым цветом, ромашкой и мятой (1 ст. ложка травы на стакан кипятка, настаиваю до остывания).

Л. Кальченко.

Человека еще нет, но...

- ✓ С 4-й по 8-ю неделю эмбрионального развития у всех человеческих зародышей есть хвост. Впоследствии он исчезает.
- ✓ В околоплодной жидкости, в которой находится плод до своего рождения, столько соли, сколько и в океанических водах планеты.
- ✓ Ногти младенца формируются за 15 недель до того, как он появляется на свет.
- ✓ Сердце 16-недельного эмбриона совершает 146 ударов в минуту. Это в два раза быстрее, чем бьется сердце взрослого человека.
- ✓ В утробе мамы ребенок большую часть времени спит, а 10% времени бодрствует.
- ✓ Зародыш приобретает отпечатки пальцев в возрасте от 3 месяцев, и на протяжении всей жизни они не меняются.



Паниковать не стоит, но...

Если у беременной женщины держится высокая температура, это повышает риск рождения ребенка больного аутизмом. Таковы результаты последнего исследования ученых. Паниковать не стоит, потому что жаропонижающие препараты

снижают этот риск. Их надо принимать, если температура не спадает, но только по назначению врача.

Аукнется позже

Повышенное артериальное давление во время беременности женщины повышает вероятность возникновения у нее инсульта в по-

жилом возрасте. Не лучшим образом гипертония сказывается и на малыше. Высокое давление у будущей мамы может стать причиной гипоксии (недостаток кислорода) у плода, что приводит к нарушениям центральной нервной системы. В дальнейшем это может сказаться на физическом и умственном развитии ребенка.

Язва желудка от таблеток



У пожилых людей, как правило, имеется несколько хронических заболеваний, и принимают они множество препаратов. Это травмирует желудочно-кишечный тракт. Врач, наблюдающий пожилого пациента, обязан найти самый лучший способ лечения и самый безопасный.

впервые обнаруживают язвенную болезнь, она может особо не беспокоить. Боли слабые, не частые. Болевые приступы могут быть не связаны с приемом пищи и сезонностью обострений. И все потому, что при язвенной болезни в пожилом возрасте соляной кислоты вырабатывается меньше (особенно, если язва в желудке), чем у пациентов молодого и среднего возраста. Симптомов мало и они стерты. И это плохо. Отсутствие жалоб на боли не гарантирует, что с желудком полный порядок. У каждого третьего человека в возрасте обнаруживают на слизистой большие (более 2 см в диаметре) или гигантские (более 3 см в диаметре) язвы. К тому же, язвенная болезнь у пожилых людей сопровождается частым желудочно-кишечным кровотечением. Из-за потери крови часто встречается железодефицитная анемия. В большинстве случаев это результат скрытых кровотечений.

дно, ступенчатый обрыв стенок язвенного кратера, кровоточивость краев язвы... Внимательно изучите заключение врача-диагноста. И если обнаружите то, что перечислено выше, насторожитесь. Имейте в виду: рентгенологические признаки язвенной формы рака желудка могут быть схожими с эндоскопической картиной доброкачественной язвы. Поэтому, окончательный диагноз о характере изъязвления может быть установлен только после повторного гистологического исследования биоматериала, взятого из краев и дна язвы.

Язва и другие недуги

Болезни пищеварительного тракта часто встречаются у пожилых людей. Например, язвенная болезнь имеется у каждого второго пациента пожилого возраста. Причем нередко протекают с осложнениями, провоцируя другие недуги. И проявляются они иначе, чем у тех, кто помоложе. Частые и продолжительные обострения, поражение сразу нескольких органов (желудка и двенадцатиперстной кишки), медленное рубцевание язвы характерно для тех, кому за... При этом ослабевают защитные свойства слизистой оболочки гастродуоденальной зоны. В сосудах желудка происходят атеросклеротические изменения сосудов. Они возникают без участия вредоносной бактерии хеликобактер, которую нередко обнаруживают в желудке молодых людей.

Язвенная болезнь у пожилых часто развивается на фоне артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, облитерирующего атеросклероза сосудов нижних конечностей, сахарного диабета, хронических неспецифических заболеваний легких и других недугов, способствующих нарушению микроциркуляции в слизистой оболочке желудка.

Недуг может протекать без боли, но...

Если пожилой человек до этого не жаловался на желудок и у него

Может ли это переродиться в рак?

Если у пожилого человека во время диагностики обнаружена язва желудка, необходимо убедиться,

ДАЖЕ НЕБОЛЬШИЕ ДОЗЫ АСПИРИНА, КОТОРЫЕ НАЗНАЧАЮТСЯ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ, СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

что она доброкачественная. Чаще всего так и бывает. Замечено, что злокачественные язвы желудка не образуются на месте доброкачественных язв. По каким признакам можно заподозрить онкологию? Язвенный дефект находится на большой кривизне желудка. Язва небольшая. Человек похудел, у него нет аппетита, развивается анемия. При рентгенологическом обследовании видны неправильная форма язвы, неровные края, бугристое

Как лечиться в этом возрасте?

При лечении больных пожилого и старческого возраста с язвенной болезнью используется общепринятая схема. Если обнаружена бактерия хеликобактер, которая провоцирует язвенную болезнь, рекомендуется, например, комбинирование препаратов: ранитидина, висмута и цитрата (по 400 мг 2 раза в день) с кларитромицином (по 250 мг 2 раза в день) и метронидазолом (по 0,5 г 2 раза в день). Как правило, курс длится 4-6 недель при дуоденальной язве и 6-8 недель при язве желудка. Но, поскольку у пациентов пожилого возраста гастродуоденальные язвы рубцуются медленно, курс может длиться 10-12 недель - до полного заживления язвы. Не ранее чем через 4 недели после окончания лечения, если очередное обследование не обнаружит злокачественную бактерию, противоязвенные препараты отменяются. Если же причиной язвенной болезни является не хеликобактер, для лечения и предупреждения язвы желудка достаточно ежедневно принимать ингибиторы протонной помпы, например омепразол, в половинных дозах.

Таблетки, провоцирующие язву желудка

Исследования показали: 20% людей пожилого и старческого возраста регулярно принимают НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты) от болей и воспаления в суставах. Это кетопрофен, индометацин и другие. Их назначают при остеоартрозе, невралгиях, миалгиях и остеохондрозе позвоночника, ревматизме и артрите. При этом, у каждого четвертого находят язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Стариков часто госпитализируют с желудочно-кишечными осложнениями, которые вызваны приемом НПВП. Если же язвенная болезнь диагностировалась раньше, то риск развития эрозивно-язвенных поражений при приеме НПВП возрастает в 14-17 раз.

Гастродуоденальные язвы от лекарств, снимающих боль и воспаление, часто бывают множественными и проявляются внезапными желудочно-кишечными кро-

вотечениями или рвотой (содержимое похоже на кофейную гущу). Чаще всего такое осложнение провоцируют пироксикам, кетопрофен, индометацин, реже - ибупрофен. Для тех, кто принимает аспирин, «Плавике» и другие кро-

применением нестероидных препаратов, необходимо уменьшить их дозу или полностью отменить. И начать принимать ингибиторы протонной помпы: омепразол (20 мг в сутки) или пантопразол (40 мг в день). Если язв на слизистой желудка много, они больших размеров и медленно заживают, а вы не можете полностью отказаться от приема НПВП, например, из-за сильных болей в суставах, рекомендуется удвоить дозу ингибиторов

ЗАМУЧИЛИ ГАЗЫ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ТМИНА 1 СТАКАНОМ ВОДЫ. ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 5-10 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

воразжижающие лекарства: даже небольшие дозы ацетилсалициловой кислоты (менее 300 мг в сутки), которые назначаются пожилым людям при ишемической болезни сердца, способствуют развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Как избежать кровотечения?

Если гастродуоденальная язва у больного пожилого возраста вызвана

протонной помпы.

Вместо ингибиторов протонной помпы при гастродуоденальных язвах, связанных с приемом нестероидных препаратов, можно также принимать мизопростол (по 200 мг 4 раза в сутки) или ранитидин (до 150 или 300 мг 2 раза в сутки), фамотидин (по 20 или 40 мг 2 раза в день). Но они менее эффективны по сравнению с ингибиторами протонной помпы.

И. Прокопов, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.

Не ждите боли

Чтобы боль в желудке не беспокоила, надо перед каждым приемом пищи пить слизистый настой, приготовленный из льняного семени. Он защищает поврежденную слизистую желудка от воздействия желудочного сока. Готовится так: вечером залейте 2 ст. ложки льняного семени 1,5 стакана кипятка и до утра настаивайте при комнатной температуре. Утром процедите через марлю и выпейте, сколько сможете. Пить льняное снадобье надо 6 недель.

Напиток из ягод калины

Пару лет назад лежал в больнице в предынфарктном состоянии. Там мне порекомендовали хорошее лекарство. В 1 л выжатого сока калины добавить 1 кг меда и 0,5 л коньяка. Принимал по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Это отличная профилактика инфаркта. С тех пор сердце не беспокоит, но я постоянно провожу лечение калиной месячными курсами с интервалами в 2 недели, пока все средство не закончится.

С. Измайлов.

Ничего не болит, а сил нет

Иногда такая слабость одолевает, что не вставала бы с постели, а лежала и лежала. Вроде ничего не болит, но кружится голова, постоянно клонит в сон. Работать нет сил. Одна женщина порекомендовала готовить бодрящую смесь из 50 г молотого кофе, 0,5 кг меда и сока одного ли-

мона. Принимать надо по 1 чайн. ложке 4 раза в день через 2 часа после еды. А можно смешать 100 г меда с 1 г пчелиного молочка. Принимать по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Глотать нельзя, только рассасывать. Мне очень помогает. Особенно при менопаузе, сопровождающейся снижением давления.

О. Лисичкина.

Долго не мог вылечить пародонтоз

Обращался ко многим стоматологам, но безрезультатно. Удалили несколько зубов, но и после этого воспаление десен только увеличивалось. Однажды знакомая женщина посоветовала принять 4 таблетки тетрациклина. Сказала, что лечит на 100%. Сама страдала этим заболеванием. Принимать надо по 1 таблетке, например, начали принимать утром, следующую в обед, третью вечером и последнюю утром следующего дня. После лечения прошло много лет, но болезнь больше не беспокоит.

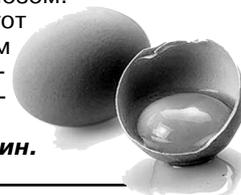
Н. Тамбовцев.

КАК Я СНИМАЮ ПРИСТУП ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Обычно люди, страдающие язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, заблаговременно чувствуют начало приступа. Но, по себе знаю, бывает, что боль прихватывает внезапно, когда ты не готов и под руками нет нужных лекарств. Я научился помогать себе тем, что есть дома. Как именно? Растираю свежий куриный желток, добавляю в него такое же количество порошка какао, сливочного масла и меда. Перемешиваю до однородной массы и принимаю по 1 ст. ложке каждые 3 часа, но не позже, чем за полчаса до еды. Первый приступ проходит быстро, но я продолжаю принимать смесь по 5 и больше порций в день в течение 2 недель. После 2-недельного перерыва курс можно повторить. Меня это средство уже несколько раз выручало, а я, к несчастью, язвенник со стажем. Узнал об этой смеси в больнице, когда впервые оказался там со своим диагнозом.

Говорят, что этот способ многим помогает справиться с приступом.

А. Никитин.



Рекомендуем

От ломоты в руках - корни лопуха

Осенью выкопайте корни лопуха большого. Промойте, просушите, измельчите. Получится белый порошок, напоминающий крахмал. Принимайте его по 1 ст. ложке, разведя в стакане холодной воды, 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 1 месяц, затем сделайте перерыв на 7 дней. Так лечитесь хотя бы год, до выздоровления, а потом для профилактики принимайте порошок в течение месяца.



Ушибли сустав? Приложите лед

Положите на него лед на несколько часов. Лишь спустя 2-3 дня можно переходить к тепловым процедурам, делать массаж выше и ниже сустава и постепенно разрабатывать его. Повязку рекомендуется снимать только после того, как спадет отек и функции сустава восстановятся полностью.

Тяжело, но полезно

От привычки сутулиться и связанных с этим болей в спине йоги избавляются с помощью упражнения «кобра». Лягте на живот, согните руки в локтях и, опираясь на них, поднимите верхнюю часть туловища. Руки до конца не выпрямляйте! Задержитесь в этой позе на минуту. Поворачивайте голову вправо и влево до упора, но медленно. Тяжело, зато так полезно!

❁ **От подагры опухли суставы? Приготовьте отвар из 100 г ромашки и 10 л воды. Добавьте 200 г соли и делайте ванны.**

❁ **В качестве болеутоляющего средства при подагре и ревматизме поможет мазь: 1 ст. ложку порошка сухих шишек хмеля разотрите с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.**



Эк вас скрючило!

ПРИСТУП ПОЯСНИЧНОГО РАДИКУЛИТА МОЖЕТ СКРУТИТЬ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ПРИЧЕМ, В ЛЮБОЙ МОМЕНТ.

1. Ни сесть, ни встать... Боль в пояснице возникает неожиданно и настолько остро, что страдалец не может ни сесть, ни встать. В такой момент остается только одно: лечь! Лягте на пол на 3-4 минуты. А лучше 10-15 минут провести в горизонтальном положении на чем-то жестком, пока не придет помощь.

2. Первая помощь - обезболить. Неврологи рекомендуют использовать мази и растирания. Подобрать средство, которое вам поможет, получится только опытным путем. Однако, важно знать не только чем, но и как втирать обезболивающее средство. Конечно, самому это делать неудобно. Растирать больное место нужно долго - 15-20 минут. Вашему спасителю нужно учесть несколько важных нюансов:

- ✓ его руки должны быть теплыми;
- ✓ если мазь уже впиталась, нужно взять новую порцию (сухую кожу растирать нельзя);
- ✓ движения должны быть осторожными, щадящими.

3. Разотрем согревающей мазью. Очень хорошо натереть спину вдоль позвоночника согревающей мазью. Измельчите в кофемолке лавровые листья. Смешай-

те 6 чайн. ложек порошка с 1 чайн. ложкой перемолотых игл можжевельника. Добавьте 100 г вазелина и тщательно перемешайте. Эта мазь - прекрасное обезболивающее средство. Оно в считанные часы дает облегчение.

4. Поясницу надо утеплить. После завершения обезболивающей процедуры поясницу надо тепло укутать шерстяным шарфом, а еще лучше жилеткой, сваленной из собачьей шерсти. Жесткая? Колючая? Да! Но помогает отлично - греет, колкими ворсинками активизирует кровообращение, в результате боль быстро притупляется. Чтобы лечебный эффект был сильнее, эту жилетку надевайте или поверх тонкой футболки, или прямо на голое тело.

5. Будьте начеку! Радикулит из тех болячек, которые, если пристанут, то надолго. Боль утихнет, но восстановить межпозвоночные диски, практически, невозможно. Резко повернулись или встали после долгого сидения? Подняли тяжесть рывком? Неудобно лежали или переохладились? Все это может вызвать новый приступ. Как предупредить его? Надо заниматься лечебной физкультурой, гулять на свежем воздухе, спать на ортопедическом матрасе.

Народная медицина после приступа радикулита советует слева и справа от позвоночника - от шейного отдела до поясницы - наклеить медные монеты выпуска до 1961 года.

УКОЛЫ В СУСТАВ

✉ **Мне 84 года. Болят коленный и тазобедренный суставы. Лечу их постоянно - обезболивающими, кремом с пчелиным ядом. Однако, если долго хожу, ощущения нехорошие. Врачи предлагают уколы внутрь суставов, но дают понять, что остановить их разрушение невозможно.**

Мераб.

Воздержитесь от внутрисуставных инъекций. В первую очередь надо использовать трость, наколенники, хорошую ортопедическую обувь. Теперь об обезболивающих. После 50 лет, если были инфаркты, инсульты или есть гипертония, нужно быть осторожными. Самым безопасным считается парацетамол. Можно использовать ибупрофен. А чтобы снизить побочные эффекты, лучше использовать мази, гели, кремы, например «Диклофенак». Можно рекомендовать «Матарен плюс», который содержит безопасный для хряща анальгетик - мелоксикам, а также кап-

саицин, улучшающий его проницаемость. Но все обезболивающие надо принимать только тогда, когда есть боль. Нет боли - принимать не надо!

Когда требуется долгосрочное лечение суставного хряща, то предпочтение сейчас доктора отдают крему «Хондроксид Максимум». Еще помните, что все мази, кремы и гели хороши для коленных, голеностопных, плечевых суставов, области позвоночника, суставов кистей и стоп. В тазобедренные, к сожалению, они не проникают - надо принимать таблетки.

И. Макаров, ревматолог, врач высшей категории.



СВЕТЛАНА ИВАНОВА:

«ПРОСТОТА — ДОВОЛЬНО СИЛЬНОЕ ОРУЖИЕ»

О хрупкости актрисы Светланы Ивановой не говорил только ленивый. И в этом она абсолютно не меняется. А вот с душевной хрупкостью происходят, по ее словам, некоторые изменения. Нет, трепетности и чуткости в ней не убавилось, но сегодня она не наивная и беззащитная барышня, а достаточно уверенная в себе женщина. Эту уверенность, считает Светлана, ей дарит отношение близких людей.

— Света, вы не раз говорили, что не играете в жизни и, мол, многие удивляются, что вы такая настоящая и простая для актрисы. Но люди могут использовать эту искренность против вас...

— В современном мире зачастую честность и откровенность собеседника, партнера, коллеги, режиссера обезоруживают. Простота — это довольно сильное оружие. Но не та, совершенно чудовищная, про которую говорят, что она хуже воровства. Я простая и открытая, но совсем не наивная и далеко не беззащитный человек при этих своих качествах.

— То есть, вы с ходу не поделитесь сокровенным и не расскажете симпатичному вам, но мало знакомому человеку о своих слабых сторонах?

— Нет, я очень фильтрую это. Чтобы я открылась, человек должен стать близким. То впечатление открытости, которое я произвожу, — это лишь тридцать процентов меня. А девяносто — уже для своих.

— Мне очень понравилась ваша фраза: «Можно натренировать себя на счастье».

— Это правда. Кроме всего прочего, уныние — это грех. Поэтому,

если есть возможность хоть чему-то порадоваться, надо это делать. В каждом проявлении жизни можно найти какую-то радость. Мне кажется, надо во многих стрессовых ситуациях успевать получать удовольствие от жизни, иначе можно просто сойти с ума. Даже опаздывая на важную встречу и переживая, ты можешь смотреть на город, слушать замечательную передачу или аудиокнигу, то есть найти какую-то радость.

— И когда с кем-то расстались, не прошли кастинг? Я уже не говорю о трагических событиях...

— Я расстраивалась, когда у меня не получалось поступить в институт, потому что в театральные вузы меня не брали, говорили, что я маленькая ростом, а нам травести не нужны. Но не могу сказать, что это очень выбивало меня из колеи: я всегда понимала, что есть вагон вариантов, передо мной много дорог — и я в любой момент могу выбрать другую. В принципе, я до сих пор живу с ощущением, что у меня еще столько всего впереди, хотя я уже женщина слегка за тридцать. (Смеется.) У замечательного индийского философа Дипака Чопра есть чудесная фраза: «Я до сих пор думаю о том, чем займусь,

когда вырасту». Хотя написал он ее, будучи очень взрослым человеком. И я вдруг, прочитав, поняла, что это про меня.

— Многие девушки ждут тридцатилетия, так как это загадочный возраст булгаковской Маргариты, когда возможно все...

— Действительно. А я и не думала об этом. И со мной стали происходить изменения. Психологи говорят, что женщине столько лет, сколько лет ее младшему ребенку. Соответственно, мне скоро пять. (Смеется.) И теперь мой взгляд на жизнь изменяется этими категориями. Я ждала своего тридцатилетия с той позиции, что дочке уже четыре.

— С рождением дочери ни на минуту не почувствовали себя взрослой, солидной?

— Нет, совсем нет. Такого ощущения и сейчас нет. Иногда, правда, возникает мысль: «Я же мама, я за нее отвечаю! Стоп, Света! Соберись». А в целом, как говорят: «Первый ребенок — последняя кукла». У нас вообще очень тинейджерская семья. И дочке бывает чудно, что у нее такие дурашливые (смеется), такие хулиганистые родители, потому что, как правило, они совсем другие.

— А когда надо весомое слово Полине сказать или принять важное решение, вы это легко делаете? Или эта функция лежит на мужчине в доме?

— Весомое слово — это всегда к папе. Папа главный. Я вообще думаю, что только крепкое мужское плечо может дать женщине настоящую уверенность в собственной значимости, красоте — да во всем. Если на тебя смотрит любящий мужчина, то ты определенным образом себя чувствуешь и ведешь себя с окружающими и действительно по-другому выглядишь. Понимаете, я в каких-то мелочах мятающаяся душа. То есть, подобрать обои для меня очень сложно или я могу купить одинаковые ботинки разных цветов из-за того, что не могу определиться, но в глобальных вещах я делаю выбор очень легко и быстро. И отказаться от чего-то могу запросто, я в этом смысле решительная, даже в вопросах работы. Кстати, главный талант — отказать так, чтобы на тебя не обиделись. Этому я стараюсь учиться. И с недавних пор я могу отказать и в жизни. А раньше мне казалось, что могу обидеть человека, что это неловко.

— А как из этих обстоятельств выходила мама?

— Моя мама фантастически себя организовала в то время. Я помню, что, хотя мы жили очень тяжело и небогато, никогда не жалели деньги на еду, книги, театр. Я все время ходила в театры, и у нас была еда:

мясо, куры. Мама каким-то образом выкручивалась, но вкусно поесть мы любими. (Улыбается.) В принципе, жизненные приоритеты, теперь уже в моей семье, примерно такие же, с поправками на то, что возможностей побольше.

— **Вы стали востребованной актрисой и смогли сами себя обеспечивать и, наверное, помогать родителям...**

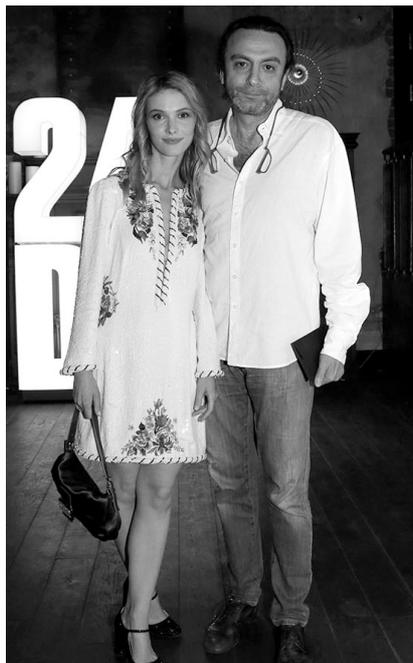
— Когда моя дочка только родилась, я купила квартиру на соседней улице с мамой. А до этого у меня была другая квартира, ее я продала и купила немного больше. Не зря же я снималась в каких-то длинных сериалах. (Смеется.)

— **Но в том, что совсем претит-ло, вы же не снимались?**

— Никогда. Безусловно, как и у любого артиста, у меня есть более удачные работы и менее, ни об одной я не жалею. Но были те, после которых я действительно смогла позволить себе серьезные покупки. Хотя они мне дали много хорошего и в профессиональном плане, и я была счастлива, что могу сама заработать себе на квартиру, да еще помогать родителям, радовать их. Когда-то я зависела от них, сейчас уже они от меня. Мама уже вышла на пенсию. Первое время она мне очень помогала с Полиной, сейчас — нет, просто она решила заниматься собой.

— **Велика ли у вас потребность быть любимой не только вашим мужчиной? Я и о режиссерах, и о друзьях, и о партнерах. Насколько вы вообще зависимы от любви к вам?**

— У меня есть такая особенность — мне очень нравятся те люди, которым нравлюсь я. (Улыбается.) Если



я вижу, что интересна и человек хочет со мной общаться, то очень на это откликаюсь. Я пытаюсь сейчас анализировать и понимаю, что все мои близкие друзья выросли именно из этой истории: из того, что я почувствовала, что им со мной интересно и хорошо. Я от этого очень заряжаюсь.

— **И так же с любовью к мужчинам?**

— Нет, не так же. Но про это я ничего не расскажу, это очень интимно. (Улыбается.) Мне кажется, любовь сложнее объяснить, чем дружбу, там вообще не поймешь, с чего началось.

— **Некоторые девочки начинают думать о замужестве и свадьбе чуть ли не с детства, а у кого-то такие мысли и желания появляются только к тридцати. Как было у вас?**

— Помню, что лет в тринадцать-четырнадцать я мечтала о том, что выйду замуж в восемнадцать лет. Мне почему-то поскорее хотелось иметь свое: семью, дом, хотя и с родителями было замечательно. И это произошло чуть позже, слава богу (смеется), потому что сейчас я даже не могу себе представить, что было бы, если бы я вышла замуж в восемнадцать лет! Но мне всегда очень хотелось иметь свой мир.

— **Известие о беременности вас обрадовало или, наоборот, испугало?**

— У меня было столько дел (смеется), что совершенно некогда было серьезно об этом задумываться. Мне кажется, все произошло очень вовремя, я родила в двадцать шесть лет. И даже в работе никого не подвела. Все было очень естественно и органично. Я ничего специально не придумывала и не старалась соответствовать.

— **Света, вы смелая. А не в моральном плане вы не трусиха?**

— Я не трусиха, но осторожная. Женщина должна быть осторожной и дальновидной именно поэтому, потому что мужчина скачет на коне, машет шашкой и убивает мамонта, а женщина должна поддерживать огонь в очаге. Поэтому ей необходимо иметь другой угол зрения и образ мыслей.

— **На съемках стали внимательнее относиться к опасностям?**

— На «Августе восьмого» было много всяких опасных штук, но мне дали дублера и ничего не разрешали делать самой. Говорили: «Светлана, у вас не последний съемочный день, вы нам еще нужны, поэтому, если вам захочется рискнуть, прыгайте в конце». (Смеется.) Были случаи, когда я и трусила на съемках. Мы снимали в Карелии картину «Темный мир», и в одной сцене меня и Лену Панову опускали через какую-то дыру в зем-



ле в подземное озеро. Это было страшно нечеловечески. Даже не потому, что я боюсь высоты или замкнутого пространства, просто это какое-то неорганичное состояние — лезть в дыру, где еще пятьсот метров глубины.

— **А какая эволюция произошла не сама по себе, а благодаря любимому мужчине?**

— Все изменилось. Моя личность раскрылась. Потому что все, что я знаю о вкусной еде, о хорошем кино, о хорошем театре, о красивых городах, о жизни вообще — пришло именно с ним.

— **Вы недавно сказали, что с возрастом стали в мужчине ценить ум, ум и еще раз ум. А как же мужская доброта, надежность?**

— Как правило, это все равно признак ума. Как ни странно, я ехала сюда и почему-то думала, каких людей я больше всего ценю, и поняла, что ужасно люблю легких людей. Я стала думать, а что важнее: умный человек или легкий? И вдруг поняла, что умный человек всегда легкий.

— **Что такое для вас «легкий человек»?**

— Это человек без внутренней одержимости, без путаности, наносной сложности, активного желания понравиться. С комфортным человеком и молчать удобно, а я очень не люблю натужные беседы.

— **А если у друга что-то тяжелое происходит в жизни, как быть тогда?**

— Это никак не связано с тем, что происходит в жизни. Даже если человек загрузил тебя своими проблемами, это не означает, что он не легкий. Мне сложно сформулировать, как я это чувствую. Но знаете, бывают люди душевные. Конечно, мы все в разные периоды жизни бываем разными, нодушный человек и легкий в стрессовой, тяжелой ситуациях ведут себя по-разному. Легкий человек — не тот, что не плачет, не грустит, он может быть и в депрессии, это просто способ общения. Даже если человек плачет и просит помощи, а ты его утешаешь, то ощущение света, которое есть в вашем общении, и есть легкость, про которую я говорю.



КРЕПКИЕ СЛОВЕЧКИ Какая от них польза?

«В моем доме - не выражаться!» - возмутился герой известной нам кинокомедии. И хотя моральные принципы этого человека отнюдь не безупречны, в одном он прав: с нецензурной лексикой нужно обращаться очень осторожно.

Политики принимают законы, ужесточающие наказание за использование мата в СМИ. Но, даже если нецензурная лексика навсегда исчезнет из газет, журналов, фильмов и телепередач, из нашей повседневной жизни она никуда не денется.

СЛОВО В ЗАЩИТУ

Изначально матерная лексика была неотъемлемой составляющей языческих ритуалов и обрядов плодородия. После распространения христианства языческие ритуалы и все, что с ними связано, попало под запрет. При этом слова, перешедшие в разряд «непристойных», не исчезли из речи даже представителей высшего сословия. Например, в письмах Пушкина или Лермонтова можно найти немало скабрёзных выражений.

И сейчас матерное словечко нет-нет, да и проскользнет в речи хорошо воспитанных, образованных людей. Психологи объясняют это тем, что нецензурная лексика обладает особой эмоциональной выразительностью. Ругаясь, мы выпускаем на волю негативные эмоции, избавляемся от ненужных переживаний. Одно дело, когда вы, увидев, как вашу машину сильно поцарапали на парковке, от души выругаетесь, другое дело - когда вы, загнав

эмоции внутрь, обманчиво спокойно произнесете: «Ах, какая неприятная неожиданность!»

Если вы не научитесь давать выход негативным эмоциям, то это обязательно аукнется вам в будущем проблемами вроде язвы желудка, неврозов и прочих болезней, которые случаются «от нервов». Ученые установили, что люди, не привыкшие стесняться в выражениях, могут похвастаться низким уровнем гормонов стресса и более высоким уровнем эндорфинов - гормонов радости.

И ВСЕ ЖЕ НЕ СТОИТ!

Мы ни в коем случае не призываем ругаться матом по любому поводу, в конце концов, есть масса других способов дать выход негативным эмоциям. Матерящаяся женщина - зрелище малопривлекательное по многим причинам. Если человек злоупотребляет нецензурной лексикой, то окружающие сразу ставят ему «диагноз»: тяжелое детство, нехорошие компании, нулевое образование, низкооплачиваемая работа, невысокий социальный статус. И будь вы даже кандидатом математических наук, но если позволяете себе прилюдно материться, то ваше воспитание и образование будут поставлены под сомнение.

Многочисленные опросы говорят о том, что женщина, не чурящаяся крепкого словца, кажется мужчинам отталкивающей. Такое поведение считается неженственным, а, следовательно - непривлекательным. Помимо этого, употребление нецензурной лексики большинством (по крайней мере, образованным большинством) воспринимается как неуважение к собеседнику. Ваш визави сразу почувствует неприязнь и любую вашу просьбу или идею будет воспринимать в штыки.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Как же избавиться от этой непривлекательной привычки? Очень часто люди матерятся, когда им не хватает слов, чтобы выразить свои эмоции. Лекарство здесь только одно: как можно больше общаться с людьми с правильной, разнообразной речью и как можно больше читать, чтобы словарный запас был не как у Элочки-людоедки, а гораздо богаче. Или попробуйте такой способ: каждый раз, когда вам хочется употребить забористое выражение, которое настоящей леди явно не к лицу, попробуйте вставлять вместо ругательства далекие от темы иноязычные слова. Вспомните, например, «Кавказскую пленницу» и возьмите на вооружение словечко, которое так возмутило гордого сына гор: «волонтаризм». Стоит вам произнести: «Какого волонтаризма вы мне тут рассказываете?» - как и вам станет смешно, и собеседнику не обидно.

Если вы хотите отучить от ругательств мужа, то начните с разьяснительной беседы. Упирайте на то, что вы можете дескать раз на дню говорить вашим детям, что ругаться плохо и некрасиво, но если они будут слышать, как их отец не брезгует крепким словом, то будут следовать не вашим благим советам, а отцовскому примеру. Заведите в семье «матерную кружку» - каждый раз, когда кто-то не сдержится и смачно выругается, провинившийся кладет в кружку, скажем, десять рублей. Ставки можно повысить, тогда любители крепких выражений быстро окажутся в минусе и серьезно задумаются.

Совет

Хотите избавиться от мата в своей речи? Устройте испытание: пообещайте в течение двух недель ни разу не сквернословить. В качестве приза придумайте хороший бонус, подарок самой себе. Выдержите - дальше будет легче.

Если сравнить семейные отношения с многоэтажным домом, то это - цементный раствор, который не дает дому развалиться.

СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ

Итак, какие бонусы ждут те семьи, которые бережно пестуют свои традиции и ритуалы?

Чувство безопасности. Мы живем в мире, который меняется с невиданной прежде скоростью. Постоянно что-то происходит, и события эти не всегда радостные. Каждый день приносит новости о локальных войнах, техногенных и природных катастрофах, экономических кризисах. Кажется, что в мире нет ничего постоянного, ничего неизменного, ничего стабильного. В подобных условиях человек подсознательно испытывает чувство беспокойства и тревоги. Мы понимаем, что в любой момент наш привычный, уютный, маленький мирок может рухнуть. Поэтому, так важно, чтобы в нашей жизни были точки опоры, способные выдержать любое потрясение. Семейные традиции как раз и могут стать такими очагами стабильности. Скажем, вы переживаете непростой период отношений с мужем и часто ругаетесь. Ребенок все это видит и слышит, он испытывает тревогу, видя, как мама с папой ссорятся. А ну как они сейчас разозлятся, окончательно поссорятся, уйдут и оставят его одного? Эта тревога снижается, если, несмотря ни на какие ссоры, родители все также продолжают читать ему книжки перед сном и целовать его на ночь. Традиции как бы посылают сигнал: «Все в порядке, все идет своим чередом, ничего страшного не случилось».

Чувство самоидентичности. В переводе на простой человеческий язык это означает, что каждому человеку важно знать, что в этом мире он не один, что он является частью группы. Образно говоря, нам хочется чувствовать себя не одиноким островом, а частью большого материка. Особенно это важно для детей, ведь они определяют свое место в мире на основании отношений с родителями и другими членами семьи. Скажем, ваш первоклассник поссорился в школе с лучшим другом. Пришел, расстроенный, домой, а там его встречает мама, привычно целует его в лоб, привычно спрашивает, как прошел день, привычно наливает ему стакан молока с домашним печеньем. Эти привычные, традиционные действия (поцелуй, расспросы, молоко, печенье) ребенок воспринимает как доказательство вашей любви. А если он уверен, что дома его любят и ценят, то и отно-



ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ СЕМЬЮ

Если на вопрос: «Какие традиции есть в вашей семье?» вы лишь недоуменно хмурите лоб и неуверенно отвечаете: «Да вроде никаких...» - значит, нужно срочно их создавать. Психологи утверждают, что домашние традиции позитивно влияют на микроклимат в семье. Особенно они важны для детей.

шения с окружающим миром ребенку выстраивать гораздо проще.

Чувство прекрасного. Семейные традиции лишний раз позволяют нам вспомнить о действительно важных вещах. Ежевечерние чтения учат ребенка тому, как важны в жизни хорошее образование и широкий кругозор. Завтрак в постель по воскресеньям напоминает супругам о том, что семья - это не только дети, ипотека и ремонт, но еще и отношения мужчины и женщины. Ежедельные поездки к бабушке и дедушке учат ребенка, что о стариках нужно заботиться. Летние велосипедные прогулки всей семьей приучают детей к здоровому образу жизни.

ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ

Иногда традиции складываются сами, а иногда не грех приложить сознательные усилия, чтобы ввести их в обиход.

На каждый день: особое «секретное» семейное приветствие. Совместный ужин всей семьей, причем, стоит ввести строгое правило: за столом никаких мобильных телефонов, телевизора и прочих гаджетов. Это время для общения. Записочки на холодильнике: тот, кто уходит из дома раньше всех, оставляет записки с шутливыми пожеланиями, шутками или забавными рисун-

ками. Прогулки перед сном. Чтение детям книг на ночь.

Каждую неделю: раз в неделю можно выбирать в кино или бассейн, устраивать вечер настольных игр, звонить в службу доставки и устраивать пицца-вечеринку, когда никому не нужно стоять у плиты и мыть тарелки. А на следующий день можно, наоборот, всей семьей готовить что-нибудь этакое, а выбор меню превратить в интересную игру, позволив генератору случайных чисел выбрать страницу в кулинарной книге с «блюдом дня».

Раз в месяц: устраивать «день отца» и «день матери», когда мама, например, учит детей (и мальчиков, и девочек) готовить суп и пришивать оторванные пуговицы, а папа - забивать гвозди и ловить рыбу.

На праздники: на день рождения детей каждый год можно сажать по одному дереву. Даже если у вас нет дачного участка, это можно делать в ближайшем парке. Раз в год можно устроить семейную фотосессию и потом всем вместе оформить красочный альбом. На Новый год сделайте вместе елочные украшения и гирлянды. Обязательно отмечайте такие, казалось бы, малозначительные праздники, как годовщина свадьбы. Ведь разве может быть «малозначительным» тот день, когда на свет появилась ваша семья?

Как это было



РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА Наш любимый праздник

Чем отличается Новый год от остальных праздников? Тем, что одновременно, ровно в полночь, его встречают в каждом доме. Звенят бокалы, звучат поздравления. Так было и тридцать, и сорок лет назад.

Напевая детскую песенку «В лесу родилась елочка», мы не задумываемся о том, что речь в ней о другой елочке - рождественской. После революции Рождество, как праздник религиозный, запретили, но лет через двадцать елку вернули, сделав ее символом детского новогоднего праздника.

ПРАЗДНИК ДЕТВОРЫ

Раньше не было такого количества увеселительных мероприятий, как сегодня, - дискотек, кафе, клубов... Вся страна целый год ждала всеобщего новогоднего веселья. Конечно, больше всего ждали этот праздник ребяташки. Малыши разучивали стихи и песни, чтобы выступить перед Дедом Морозом и Снегурочкой на утреннике в детском саду. Мама шили дочкам

костюмы снежинок, мальчишек чаще всего наряжали зайчиками. После песен, танцев и хоровода вокруг елки Дед Мороз развязывал волшебный мешок и раздавал подарки. В пестрых картонных коробочках - традиционные мандарины, шоколадная медалька, пачка вафель и много-много разных конфет.

И дома - елка, живая, а не какая-то там искусственная. Ее наряжали всей семьей. Доставали с антресолей коробки с игрушками, осторожно развешивали на ветках хрупкие гэдэровские украшения - шарики, колокольчики, птичек с кисточками нейлоновых хвостов. Отечественные игрушки попрочнее, подолговечнее. В некоторых семьях сохранились послевоенные игрушки из папье-маше.

А после 1961 года особенно попу-

лярными стали космические игрушки - спутники, ракеты, космонавты. Венчала лесную красавицу рубиновая, почти кремлевская, звезда или серебристая пика. На украшение также шли подвешенные на ниточках конфеты в блестящих обертках, гирлянды из флажков, серебристый дождик. На еловых лапах - кусочки ваты, будто иголки снежком присыпало. И, конечно, электрическая гирлянда из крошечных разноцветных лампочек.

Отдельная тема - снежинки для украшения дома. Их вырезали из белой или цветной бумаги и фольги и клеили на стекла и стены. Особой удачей считалось «достать» белые бумажные салфетки: из них снежинки получались воздушными, словно летящими.

НЕ ЗАБЫТЬ ПОЗДРАВИТЬ ВСЕХ

Поздравительные открытки покупали десятками. С новогодней елкой на фоне Спасской башни, с расписной тройкой, несущей Деда Мороза и Снегурочку, с ракетой, чей след завивается в волшебные слова: «С Новым годом!» Пожелать счастья и успехов в наступающем году родственникам, друзьям и просто знакомым считалось обязательным.

Отличная семейная традиция! Открытки с напечатанными марками стоили недорого - их отправляли по почте, независимо от того, где живет адресат: на другом конце Советского Союза или на соседней улице. Коллегам тоже дарили открытки и недорогие подарки. Чаше календари: отрывные, перекидные, настенные в виде красочных плакатов или маленькие, карманные.

О подарках следовало позаботиться заранее. Хорошо, если, выстояв очередь, удавалось приобрести что-нибудь приличное и необходимое: фланелевую рубашку



мужу, зимние сапожки сыну. Многие хозяйки умели шить и вязать. Новая юбочка для дочери, шарфик, шерстяные носки - чем не подарок? В школах на уроках труда девочки шили прихватки и передники - их дарили мамам и бабушкам. Мальчишки украшали выжиганием разделочные доски, выпиленные из фанеры. В детских садах малыши готовили родителям рисунки и аппликации.

Мужчины чаще всего покупали своим любимым дефицитные духи. Каждая женщина мечтала о французских, но и польским «Пани Валевска» была рада. Впрочем, получив от мужа в подарок пару капроновых колготок, она не расстраивалась. Вещь необходимая и стоила недорого.

...ЭТА ВАША ЗАЛИВНАЯ РЫБА

Разумеется, на новогодний стол не все готовили заливную рыбу. Зато холодец - обязательно, а еще традиционный салат оливье, селедку под шубой.

О том, что поставить перед гостями, начинали думать сразу после ноябрьских праздников. Выручали продуктовые наборы, которые получали на предприятиях. Подальше в холодильник прятались шпроты и другие редкие консервы, коробка шоколадных конфет, палка твердой колбасы, майонез в стеклянных баночках.

Дефицит побуждал к изобретательности и оттачивал кулинарное мастерство советских женщин. В ход шли овощные закрутки и собственноручно собранные и засоленные грибочки, кому-то удавались пироги с разнообразными начинками, другие удивляли гостей тортом домашнего приготовления.

Тридцать первое декабря - са-

мый хлопотный день в году. С утра на работу: ненадолго, до обеда. После поздравлений и совместного чаепития - бегом домой, на кухню. Хорошо мужчинам: устроятся перед телевизором и смотрят «Карнавальную ночь», «Чародеев», «Иронию судьбы». Конечно, почистят и нарежут что-нибудь, если очень попросить, но основная готовка - на женщинах. Поэтому, каждая мечтала о портативном телевизоре «Юность» на кухне, чтобы иметь возможность хоть краем глаза увидеть любимые фильмы и передачи.

БОЙ ЧАСОВ РАЗДАЕТСЯ ВСКОРЕ

В начале одиннадцатого стол ломился от салатниц и блюд, из серванта доставались парадные тарелки, рюмки и бокалы.

Родственники и друзья приходили целыми семьями. Под смех и шутки все рассаживались за двумя сдвинутыми столами: в тесноте, да не в обиде. Наполнялись тарелки, рюмки, бокалы. Выпивали за уходящий год, пробовали разные блюда, нахваливали хозяйку. Когда из телевизора звучало обращение Генерального секретаря ЦК КПСС, вспоминали о забытом в холодильнике шампанском. И вот пробка летит в потолок, и под бой курантов все торопливо подставляют бокалы, охают, смеются...

Детям не терпится зажечь бенгальские огни. Искрящимися прутиками они рисуют в темноте огненные буквы. Грохают хлопушки, а когда включают свет, то все вокруг усыпано конфетти и серпантинном. Многие хлопушки были с сюрпризом - маленькой пластмассовой фигуркой животного или скрученной бумажной маской. А этот не-

повторимый хлопучечный запах, смешанный с ароматом мандаринов!..

Начинался «Голубой огонек». На экране народные любимцы: Аркадий Райкин, Иосиф Кобзон, Эдита Пьеха, Лев Лещенко, Муслим Магомаев, Эдуард Хиль со своей «Зимой в избушке». «С Новым годом, дорогие товарищи, с новым счастьем!» - звучит с экрана. И хочется верить, что все добрые пожелания сбудутся.

После «Огонька» - танцы. Под проигрыватель, магнитофон или под «Мелодии и ритмы зарубежной эстрады». Звезды «Евровидения», балет «Фридрихштадтпалас», «АББА», «Бони М» - их можно было увидеть по телевизору только в новогоднюю ночь. Правда, некоторые в это время уже расхотелись по домам. Первого января - отсыпаться, доедать салаты, второго - прийти в себя, а третьего - опять на работу.

ПРАЗДНИК НЕ КОНЧАЕТСЯ...

...потому, что продолжается пора новогодних елок: для детей профкомы выделяли билеты на представления в Дома культуры, а там опять Дед Мороз со Снегурочкой, конкурсы, подарки.

У школьников каникулы. А значит - каток, лыжи. И еще по телевизору покажут любимые многосерийные фильмы: польский «Четыре танкиста и собака», венгерский «Приключения капитана Тенгеша» и советские - про кортика, бронзовую птицу и Электроника!

После каникул - старый Новый год. Неофициальный, но праздник - опять застолье. А затем уже можно разбирать елку: иглолки-то уже почти осыпались...



ОСТОРОЖНО! ГОСТИ...

«Уважаемая Ольга Александровна! Я постоянно читаю ваши статьи, а ваша книга – моя лучшая советчица и подруга. Мои знакомые были у вас несколько месяцев назад и вы им очень сильно помогли. Я к вам собираюсь прийти после новогодних праздников. Раньше не получается, так как я живу в другом городе. У меня очень много проблем и все они связаны с моими родственниками. Почему я вам пишу? Я живу с мужем, детьми и свекровью. У мужа есть старший брат, который живет отдельно с женой и тещей. Он сам по себе человек хороший – не злобный и добрый, но вот его жена и теща – это настоящие злыдни. Это очень завистливые и жадные женщины. После того, как они к нам приходят у нас в доме начинаются проблемы. И даже мы неоднократно после их посещения находили подклады («джадо» - атрибуты порчи). Несколько раз мы находили огарки свечей, которые они клали в бачок унитаза.

Свекровь у себя под подушкой нашла щепки и стружки от гроба. А в кармане моей шубы я нашла воткнутую иголку с черной ниткой. Бумажки с арабскими письменами мы находили под матрасом у детей.

И вот сейчас я опять с ужасом жду Нового года, так как они должны к нам прийти первого числа. Как мне защитить свой дом и свою семью? С уважением, Лиана С. г. Кутаиси».

«Уважаемая Ольга Александровна! Мне посоветовала обратиться к вам ваша пациентка, которой вы помогли избавиться от проблем, и которая сейчас проживает во Франции – ваши талисманы и ваши сеансы открыли ей дорогу. Она сказала мне, что вы можете помочь советом.

У меня к вам вот такая необычная просьба. Ко мне на Новый год должны прийти сотрудники моего мужа, а я знаю, что среди них есть много и завистников и недоброжелателей. В этом году корпоративную вечеринку проведат у нас. Как защититься от недругов во время застолья? Заранее благодарю Инга И. г. Тбилиси»

«Здравствуйте, моя дорогая спасительница, свет наш



Ольга Александровна! Вы всегда помогали и мне, и моей родне, и знакомым. В прошлом году вы мне дали свой удивительный застольный талисман. Так как в дом ко мне должны были прийти злые люди – свекровь моей младшей дочери и ее золовка, а не принять их было никак нельзя, а после их ухода проблемы мои множились и прибавлялись. Вот так накрыла я на этот раз стол и поставила на него ваш застольный талисман. Вот пришли эти злыдни, сели, стали закусывать, как вдруг стало нехорошо обоим. Покраснели они обе и стала их бить дрожь. Померила я им давление, так оно стало и зашкаливать. Вот так и пришлось им уехать домой на лечение, не до гадостей им стало. А мы хорошо посидели и все обошлось без неприятностей. Спасибо вам огромное и низкий поклон вам, свет наш Ольга Александровна! Людмила Т».

«Здравствуйте моя очень любимая Ольга Александровна, Ваш застольный талисман совершил чудо! Ко мне как вы знаете, на праздничные застолья приходили родственники, после посещения которых у меня в семье начинались болезни и материальные потери, а не пригласить которых ну, ни как, не получалось. Вот на предстоящий праздник, я опять накрыла стол, и разместила на нем ваш удивительный застольный талисман. Праздник прошел как обычно весело и радостно, а вот неприятностей после у меня уже, как в прежние времена, не было. И все это заслуга ваших талисманов. Огромное вам спасибо. Ирма Б».

КОММЕНТАРИИ Пара-

людей с «плохой» ногой специальными талисманами. Такие талисманы я изготавливаю в декабре и называю их Новгодними талисманами. В течении целого года, и до следующего декабря, они надежно защитят и ваш дом и ваш магазин или офис от любого негатива, будь то порча, сглаз или от плохого человека с недобрыми мыслями.

Приходите, новогодние защитные и застольные талисманы вас ждут!

ВОЛШЕБНЫЕ СВЕЧИ

«Дорогая, Ольга Александровна! Я ваша пациентка Мира. В прошлом году вы мне очень помогли – спасли мою семью от бед, болезней и разлада. Ваши годовые свечи, которые вы мне дали перед Новым годом, подарили моему семейному очагу радость и покой. Я их зажигала в течении года каждый Божий день и читала молитвы, приданные к этим чудодейственным свечам. Огромное вам спасибо за вашу помощь, мастерство и доброту!».

«Здравствуйте многоуважаемая Ольга Александровна! Я у вас никогда не была, но о вас слышала много хорошего и от соседней, и от знакомых. Моя соседка мне рассказала о необыкновенных свечах, которые вы ей дали перед Новым годом, и которые она зажигала в течении всего года. Она мне рассказала о том, как в ее доме все менялось к лучшему. У меня к вам такой вопрос. Могу ли я у вас получить для себя эти волшебные свечи. Шура Матвеева. г.Тбилиси».

Отвечает парапсихолог Ольга Александровна. «Мне всегда очень приятно, получать от своих пациентов письма благодарности. А особенно приятно видеть, что проделанная мной работа дала отличные результаты! А мною заряженные годовые свечи, как и волшебный порошок и заряженную розовую воду, могут получить у меня все желающие.

Ваша парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой)».

Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88

e-mail
olga.rudoi@gmail.com

ГОРОСКОП НА 2017 ГОД ПО

Наступление нового года всегда связано со стремлением многих получить определенную свободу и независимость. Некоторые люди уже с начала года сменяют работу и, сорвавшись с насиженного места, посетят новые страны и места и даже, как вариант, найдут новую работу за пределами страны. Именно Петух, под началом которой будет проходить год, поддержит такое стремление и будет всячески сопутствовать смелым и дерзким.



Год Огненного Петуха предвещает быть веселым и достаточно богатым на новые контакты, соединяя судьбы многих людей. Хотя до оформления законных уз будут доходить не многие – Петух достаточно свободолюбивое животное, что и отразится на отношениях многих пар. Достаточно сказать, что одинокие встретят свою судьбу, а в семьях будет царить стабильность и взаимное понимание, хотя имеется и вероятность семейных измен, это даст несколько негативный налет на семейную идиллию.

В отношении финансовых вопросов 2017 год будет отмечен многими аферами и рискованными операциями, на которые многие согласятся пойти с целью собственного обогащения. В этот год также не стоит отказывать родным и близким в помощи – благодарность вернется вам стократно и в самый короткий срок. А вот полагаться на мало знакомых личностей в финансовых вопросах не стоит – есть риск попасть на мошенников.

В плане здоровья год сулит обострение хронических заболеваний, постарайтесь этого не допускать – займитесь профилактикой.

ОВЕН



2017 год будет для Вас очень благоприятным, но в то же время, переломным. Именно в этом году Вам стоит ожидать того, что в Вашей жизни произойдут такие яркие события, о которых Вы еще долго будете вспоминать с радостью и теплотой в душе. Очень велика возможность частичной, либо полной перемены судьбы. Так что готовьтесь, дорогие друзья!

Год Петуха станет для Тельцов годом вдохновения. Вам вдруг внезапно захочется заниматься чем-то, чем Вы либо давно не занима-

ТЕЛЕЦ



лись, либо не занимались никогда. Кто-то из представителей Вашего знака вдруг захочет петь, кто-то рисовать, либо заниматься рукоделием, писать стихи или углубиться в изотерические учения.

БЛИЗНЕЦЫ



Дорогие мои Близнецы! Поздравляю Вас от всей души с наступлением года Петуха!

А знаете почему? А потому, что именно этот год станет годом окончания черной полосы в жизни. Если у Вас были какие-то проблемы в 2016 году, то они обязательно решатся в наступающем году.

РАК

2017 год станет для Вас очень важным годом. Почему? Потому,



что именно в год Петуха, Вы ощутите большую потребность в переосмыслении Ваших поступков и поступков людей из близкого Вам окружения. После этого Вам действительно станет гораздо легче понять, как себя дальше вести и куда дальше двигаться. Велика вероятность того, что Вы откроете в себе какие-то новые черты характера или таланты.

ЛЕВ

Наступающий 2017 год станет очень благоприятным и удачным периодом в Вашей жизни. Весь год Вам предстоит заниматься вопросами, связанными с любовью, родственниками и Вашим браком. И это все будут приятные хлопоты, такие, как например, приобретение нового жилья, обустройство своего дома, наведение порядка и уюта, приобретение новой мебели и техники, физическая помощь родителям.



ДЕВА



2017 год, несомненно, станет для Дев очень интересным, но весьма беспокойным годом. Спешу Вас сразу успокоить: Вы обязательно справитесь с любимыми преградами, если приложите усилия.

Год Петуха станет для Вас годом общения.

ВЕСЫ

Год Петуха будет годом богатым самыми разнообразными событиями.

Не ждите, что все пойдет по плану, так как по плану в наступающем году, практически ничего не будет происходить. А происходить будет многое.

Так что, если Вы заскучали немного в год Обезьяны, то год Петуха Вам не даст этого сделать.



СКОРПИОН



Год Петуха станет для Вас годом планирования, обдумывания и размышлений. В наступающем году Вам не стоит принимать никаких актив-

ЗНАКАМ ЗОДИАКА

ных действий, не следует стремиться пробить стенку головой, лишь бы все соответствовало Вашим желаниям. Стоит переждать время, и потом тот вопрос, который «завис» и долго не решался, решиться с помощью минимальных усилий.

СТРЕЛЕЦ



Весь 2017 год Вы будете заниматься своей семьей и детьми, если таковые у Вас имеются.

Год Петуха поможет Вам и в благоустройстве семейного

гнездышка и в улучшении финансового положения Вашей семьи.

Наступает самое удачное время для приобретения более просторного жилья, а также для ремонта,

который Вы так давно собирались начать.

КОЗЕРОГ



Звезды говорят, что год Петуха запомнится Вам надолго. Готовьтесь к серьезным переменам, как в личной жизни, так и в карьере.

Всем известно, что Вы, товарищи Козероги, являетесь огромными консерваторами и очень не любите неожиданности. Но ничего не поделаешь, в 2017 году Вам придется стать гибче и лояльнее ко многим вещам.

ВОДОЛЕЙ

И я спешу сразу Вас обрадовать: 2017 год будет для Вас весьма спо-

койной, безмятежной и радостной порой. Конечно же, это не значит, что Вы будете сидеть, сложа руки, а все блага материализуются сами собой волшебным образом. Нет, трудится Вам, все же, придется, но и результаты Ваших трудов Вас очень даже порадуют.



РЫБЫ



2017 год будет очень насыщенным. Вас также ждут большие перемены. Прежде всего, изменения произойдут в Вашем внутреннем мире, и коснутся Ваших взглядов на жизнь и на способы достижения целей, которыми Вы пользовались ранее.

Некоторые представители данного знака Зодиака предпочитали идти напролом, а другие наоборот — 1000 окольных путей.

Коротко о главном

Пирог для мамы

Когда я была в шестом классе, решила удивить маму и поздравить ее с днем рождения не пресловутой открыткой и аппликацией, а чем-то более интересным. Дедушка дал мне рецепт любимого пирога своей дочери. Провозилась я на кухне почти три часа. Угощение получилось не таким, как я его себе представляла: тесто осталось полусырым, корочка сгорела дотла. Я залила слезами всю кухню...

Вечером мы всей семьей сели за стол. Мама потребовала угощение, несмотря на мои мольбы отказаться от этого. Она съела кусочек и похвалила меня. Я тогда была очень счастлива.

Через несколько лет я узнала, какого труда стоило маме похвалить меня в тот вечер, чтобы я ничего не заподозрила. Сейчас я работаю в одном из лучших ресторанов города и благодарна маме за то, что она помогла мне поверить в себя.

Евгения Короткая.



Смышленные дети

Часто слышу от знакомых, что современные дети невоспитанные. Неправда! Недавно с моими детьми произошел случай. Мой 8-летний Женя и 5-летняя Люба пошли в магазин за шоколадом. Когда они подошли к кассе, вдруг подбежала пухлая женщина, отпихнула моих детей в сторону и стала выкладывать покупки на ленту кассы. Женя вежливо говорит ей: «Простите, пожалуйста, но мы тут первые стояли». Тетя хмыкнула и проворчала что-то вроде: «Ишь ты! Наглец маленький!» и продавщице: «Пробивай товар!»

Люба заплакала: «Хочу шоколадку!» Сын решил не ругаться с взрослым человеком, спорить не стал. Он громко успокоил сестру: «Ты потерпи, а то тетенька ждать не может. Скорее всего, она очень писать хочет!» Люди в очереди и кассир смеялись так, что невоспитанная женщина быстро покинула магазин, так и оставив свои покупки на кассе.

Мои малыши воспитаны правильно, я в этом уверена, а вот многим взрослым нужно поучиться хорошим манерам.

Анна.

Ломка стереотипов

Этой весной я, студентка филфака, отравилась и оказалась в больнице. В палате на соседней койке лежала Татьяна Витальевна, коренная петербурженка. Она преподаватель литературы, женщина близкая мне по духу, на первый взгляд. На другой койке лежала Люба. Уже 20 лет она живет в Петербурге и работает продавцом. Мне довелось выслушать множество нравоучений по поводу моего образа жизни и мыслей. Их автором была главная интеллигентка нашей палаты. Люба же с самоиронией и твердостью терпела уколы, подбадривая остальных. И хоть она не получила академического образования, житейское чутье и доброта притягивали к ней. Мне было грустно прощаться с Любой, а досрочной выписке Татьяны Витальевны я радовалась. Обожаю, когда ломаются стереотипы!

Екатерина Полюдова.



ВСЕ О ДЕТСКОМ УТРЕННИКЕ

Накануне Нового года каждая мама даже во сне может рассказать стишки про елочку и зайку. Папа в сотый раз проверяет, исправны ли фотоаппарат и видеокамера. Бабушка считает дни до заветной даты. Скоро, совсем скоро в детском саду состоится долгожданный новогодний утренник!

В предвкушении утренника родители волнуются не меньше детей. Особенно, если для ребенка это первый «коллективный» праздник. Как же проходит утренник и как к нему правильно подготовиться?

«МЫ РЕПЕ-ПЕ-ПЕТИРУЕМ...»

Как правило, сценарий утренника выбирает воспитатель (или музыкальный педагог). Роли распределяются тоже организаторами праздника. Родителям лишь объявляют, какая роль будет у ребенка, дают текст, который ему следует выучить, и высказывают пожелания к «форме одежды». Но даже, если роли в спектакле ребенок не получил, обязательно выучите с ним новогодний стишок - чтобы было чем порадовать Деда Мороза.

Бывает и так: учили-учили, готовились, а ребенок выходит на сцену и от волнения все забывает. Что ж, от этого никто не застрахован, но порепетировать выступление на публику можно. Например, устроить предварительно небольшой концерт для друзей семьи. А на утренник пригласить «группу поддержки» в виде бабушек, дедушек, тетя, в присутствии которых малыш будет чувствовать себя увереннее.

ГРИМ! КАМЕРА!..

Если вы собираетесь делать костюм сами, помните, что он должен быть, в первую очередь, удобным. Ребенок не сможет чувствовать себя свободно, если ему постоянно придется что-то поправлять, поднимать отваливающиеся детали, испытывать дискомфорт от неудобной и жесткой ткани.

Не забудьте о головном уборе. «Шляпка гриба», ковбойская шляпа, корона, звериные «ушки» на обруче позволят быстро перевоплотиться в нужную роль. А вот популярный ныне художественный грим - не лучший вариант для утренника. Движения детей произвольны - потрогал щечку, почесал носик - и рисунок на лице превращается в смазанную абстрактную картинку.

ПОЧЕМУ ПЕТЯ?

Мама часто сетуют: «Почему главную роль снова отдали Пете, а не моему сыну?», «Почему нашей Даше не поручили рассказать стишок?» Родительские амбиции часто приводят к обидам и конфронтации с воспитателем. Конечно, для каждого родителя их ребенок - самый лучший и самый способный. Но воспитателю все равно на главную роль приходится выбрать из 20 ребят кого-то одного. К

этому нужно отнестись с пониманием.

Однако, если ваш ребенок уже не первый праздник остается «не у дел», стоит выяснить у воспитателя причину. Возможно, ребенок сам отказывается участвовать в общем действе. Или имеет какие-то поведенческие проблемы (не желает следовать инструкциям, теряется перед публикой и т.д.). Проблем нет, и ребенок жалуется, что устал сидеть «на скамейке запасных»? Тогда стоит вмешаться и попросить воспитателя дать малышу хотя бы крошечную роль. Такая возможность найдется всегда, в любом сценарии.

ПИРАТ И ТРИ ПОРОСЕНКА

«Не хочу быть матрешкой, хочу балериной!», «Не буду я играть мышонка, я морской пират!..» - заявляет ребенок. Как быть родителям в подобной ситуации? Во многом это зависит от обстоятельств. Если сценарий позволяет без проблем заменить роль, можно попросить об этом воспитательницу. Но, если ваш ребенок заявляет, что в постановке «Трех поросят» хочет быть не волком, а космическим воином, тут договариваться придется уже с ребенком.

Хороший вариант - устроить для несговорчивого актера домашний спектакль, где он сможет «отвести душу» и перевоплотиться в любимого персонажа, а на утреннике все же сыграть роль по сценарию.

УПС!..

Забыл текст, расплакался на сцене, упал во время танца... Что ж, и такое случается. Не стоит отчитывать ребенка за сорванный номер. Он и так огорчен не меньше вашего. Похвалите его за проявленные старания. Объясните, что неудачи случаются с каждым, даже со знаменитыми артистами, и в следующий раз обязательно все получится.

НА ЗАМЕТКУ

▲ Не следует выяснять отношения с воспитателем при ребенке. Если у вас есть претензии или пожелания, выскажите их с глазу на глаз.

▲ Не опаздывайте! Суматоха, потраченные нервы, сборы впопыхах дополнительно взвинчивают и без того нервничающего ребенка.

▲ Обязательно пригласите на утренник родственников. В кругу близких людей ребенку будет комфортнее, да и почему бы не сделать праздник немного семейным.

▲ Заранее подготовьте небольшой подарок - он послужит либо наградой за отличное выступление, либо «утешительным призом» в случае неудачи.

Нас с мужем все уговаривали поременить с рождением первенца. А мы, может, по наивности, может, осознанно, решили стать родителями. Мужу было 25 лет, мне 23 года.

В РОДДОМ - СВОИМ ХОДОМ

Будучи беременной, я никак, в корне, не поменяла свою жизнь. Так же много работала - у меня собственный развивающийся Интернет-проект, так же часто встречалась с друзьями и ездила в путешествия. Даже в роддом приехала сама на машине - у мужа, начинающего бизнесмена, была важная встреча.

Когда Ванечка появился на свет, у меня возникло ощущение, будто бы он был рядом с нами всегда. Сын родился тихим и спокойным. Плакал мало - только по делу. Через две недели после его рождения у меня была назначена важная презентация. Все - коллеги, родные - были ошарашены, когда узнали, что я на нее приду. Еще больше они удивились, когда я собралась туда вместе с сыном. Пока вещала что-то о будущем Интернет-блогов, Ваня мирно посапывал в детском кресле.

С того дня я официально вернулась на работу. График у меня был ненормированным, так что, дома я бывала часто. Когда не могла оставаться с малышом, помогал муж. Иногда брала Ваню с собой в офис - для него было специально организовано «рабочее место».

Я ПЛОХАЯ МАТЬ?

В первые месяцы жизни малыша я часто задумывалась о том, правильно ли поступаю, по сути, игнорируя факт рождения ребенка. Я не поменяла свою жизнь, не сосредоточилась на малыше, не поставила его во главу угла. Я подстроила не себя под Ваню, а Ваню под себя.

Но потом я посмотрела на своего сына. Он выглядел по-настоящему счастливым. Ваня рос активным



ТОЛЬКО БЕЗ ЖЕРТВ!

Зачастую родители жертвуют всем во имя своего чада, А когда ребенок вырастает, упрекают его: «Да мы всю жизнь на тебя положили!» И слышат в ответ: «А я вас просил?!».

и общительным малышом, не боялся чужих рук, не был дерганым и запуганным. А все потому, что с первых дней жизни его окружали прекрасные любящие люди.

С самого рождения мы с мужем всегда брали сына с собой, куда бы ни шли. Исключением были лишь шумные вечеринки, но их мы и сами посещали редко. А в ресторанах, кафе, на днях рождения всегда находилось место нашему Ванечке.

Мы не следим за сыном ежесекундно. Он познает мир самостоятельно. Конечно, у меня екало сердце, когда он впервые попробовал на зуб песок, схватился за раскаленную сковороду, уронил на себя многотомник Пушкина. Если бы я не отходила от него ни на шаг, этого бы не случилось, но тог-

да он бы вырос изнеженным маминькиным сыночком.

ЛЮБИТЬ, НО В МЕРУ

Ваня не привязан ко мне и к папе, и мы этому рады. У него есть няня, которая позволяет нам несколько часов в неделю заниматься своими делами. В итоге мы возвращаемся к сыну отдохнувшие и счастливые.

Конечно, ребенок меняет жизнь мужчины и женщины. Но не стоит думать, что это конец всего - романтики, встреч с друзьями, работы и т.д. При таком раскладе малыш станет для вас обузой, а вы - жертвой. Не надо жертв! Чтобы ребенок вырос счастливым, его должны воспитывать счастливые родители.

Анна Маркасян.

Коротко о главном



Случайная встреча

Много лет назад со мной случилась неприятность. Я возвращалась домой с учебы. В тот день я провалила экзамен и готовилась к родительским возгласам: «Бездельница!» Причин торопиться домой у меня не было, поэтому я решила прогуляться. Как назло, именно в этот момент полил дождь. Я стала ловить машину. Вдалеке замаячило такси, но рядом не остановилось: пронеслось мимо, облив меня грязной водой из луж. Новое платье можно было выбрасывать. Собиралась дать волю слезам, но увидела следующее: проехав 15 метров, такси остановилось, из него вышел пассажир, громко накричал на водителя, швырнул ему деньги и кинулся в мою сторону. Мужчина извинился за бесцеремонность таксиста, отвез к себе, постирал испачканную одежду, напоил чаем. Так я обрела друга, который в дальнейшем стал моим мужем.

Казалось бы, прекрасная романтическая история, да? Как же я была удивлена, когда неделю назад, на 5-летнюю годовщину свадьбы муж сказал, что в тот день заплатил таксисту, чтобы он облил меня. Я ему сразу понравилась, видите ли.

Мария Почуева.

Из нашей почты



Где отмечать Новый год?

Милая «Подруга»! Мы с мужем женаты всего два года. Сейчас возникли серьезные разногласия по поводу того, где отмечать праздник. Он хочет, чтобы мы уехали в другой город к его матери, потому что он ее давно не видел. А я не хочу проводить длинные выходные в глухомани. Ведь лучше заказать столик в ресторане или встретить Новый год дома, среди моих друзей. Как мне убедить мужа, чтобы он мне уступил?

ПОДРУГА: Вам повезло, что за предыдущие два года жизни с мужем вы не столкнулись с необходимостью считаться с интересами партнера. Но избежать этого совсем не удастся: как бы вы ни любили друг друга, вы останетесь людьми с разными желаниями и ценностями. В данном случае на чашу весов поставлены желание мужа провести время с мамой, одним из самых дорогих и близких людей в жизни человека, которую он редко видит, и ваше желание быть с вашими же друзьями. Согласитесь, эти желания разного порядка: с друзьями можно видеться в любое

время, а мама у мужа одна, и живет она далеко. Если вы категорически не хотите провести все каникулы у свекрови, то стоит рассмотреть компромиссный вариант - например, вы вместе с мужем и друзьями встречаете Новый год в ресторане, а через 2-3 дня после праздника едете навещать маму и проводите у нее какое-то время. Так вы осуществите свое желание и продемонстрируете мужу уважение и внимательное отношение к его потребностям. Если же вы предпочтете требовать от него уступок, будьте готовы к серьезному конфликту.

Мария К.

Боюсь фейерверков

Милая «Подруга»! В новогодние каникулы я никуда не выхожу из дома, потому что боюсь взрывов петард и фейерверков. Три года назад рядом со мной хулиганы взорвали петарду, я сильно испугалась. Как побороть свой страх?

ПОДРУГА: Ваш страх не надуман, а абсолютно обоснован. Но это не повод целыми днями не выходить из квартиры. С любым страхом можно справиться лишь «глядя ему в глаза». Заставляйте себя выйти из дома, при этом соблюдайте

правила личной безопасности: внимательно выбирайте маршрут, смотрите под ноги и по сторонам. Возьмите себе в компанию подругу или кого-нибудь из родственников. Только так вы сумеете преодолеть свой страх.

Ирина Вавилова.

Муж ревнует к автомобилю

Милая «Подруга»! Мой муж - противник машин. Поэтому я решила купить автомобиль и сама сесть за руль. Тем более, что у нас родился сын, а живем мы за городом. Муж уверял, что я не смогу водить, он и теперь иногда меня подкалывает, стоит мне сделать малейшую оплошность. И ревнует ужасно - говорит, что ради машины я забросила и его, и ребенка.

Елена.

ПОДРУГА: Ваш муж сам боится водить, но ему сложно сознаться в страхе, ведь это может быть воспринято как слабость, поэтому, ему проще продемонстрировать неприятие машин в целом. А ревностное отношение исходит из того, что он свой страх преодолеть не может, а вы - женщина - смогли. Этим вы задеваете его самолюбие. Расспросите мужа о том, откуда у него такое отрицание автомобилей и что вы можете сделать, чтобы он не чувствовал себя брошенным.

Дочка верит в Деда Мороза

Милая «Подруга»! Моей дочке 8 лет. Но она до сих пор искренне верит в Деда Мороза. Подруги над ней посмеиваются, это ее очень обижает. Она заказывает Деду Морозу очень дорогие подарки - чтобы нам, родителям, не тратить. Как рассказать правду, не травмируя дочь?

Людмила Матвеева.



ПОДРУГА: Это же прекрасно, что ваша дочка еще верит в чудеса! И пусть ее подруги уже переросли новогоднюю сказку, это не повод им подражать. Не стоит ее разубеждать, именно этим вы можете ее травмировать. Она сама дорастет до состояния, когда найдет множество аргументов в подтверждение того, что Деда Мороза нет. Относительно дорогих подарков стоит ей пояснить, что Дед Мороз не может исполнить все, ведь к нему обращается столько детей! Определите для нее финансовую планку, в рамках которой она сможет заказывать подарки у Деда Мороза. И радуйтесь вместе с ней: что может быть прекраснее искреннего ожидания чуда?

Человек не может жить и работать без эмоциональной подзарядки. Ему просто необходимо время от времени обращаться к любимым занятиям, которые его вдохновляют и дают сил. А вы знаете свой источник энергии? Если нет, самое время с ним познакомиться!

1. Одиночество для вас - это...

А. Мучительно. Сразу в голову лезут ненужные мысли.

Б. Источник вдохновения. Считаю, что каждому человеку необходимо иногда бывать наедине с самим собой.

В. Неплохо, но в ограниченных количествах. Иначе можно со скуки умереть!

2. Ваша любимая музыка?

А. Легкая, мелодичная, не напрягающая слух.

Б. Чувственная, проникновенная, трогательная за душу.

В. Энергичная, ритмичная, веселая.

3. Представьте, что вы выиграли в лотерею. На что потратите полученные деньги?

А. Обязательно куплю подарки близким людям и друзьям.

Б. На себя. Пойду в салон красоты, обновлю гардероб.

В. Куплю себе тур в жаркую страну и оторвусь там на полную катушку!

4. Что вам необходимо для того, чтобы восстановиться после тяжелого дня?

А. Поболтать с подружкой по телефону и пожаловаться ей, как мне тяжело.

Б. Принять ванну, почитать книгу, послушать тихую музыку.

В. Куда-нибудь сходить отдохнуть - в кино, клуб, в гости к друзьям.

5. Ваш близкий человек находится в депрессии. Что вы сделаете, чтобы поддержать его?

А. Поговорю с ним, дам ему возможность высказаться.

Б. Оставлю его в покое, зная, что человека в таком состоянии лучше не трогать.

В. Постараюсь его как-нибудь развлечь, чтобы он забыл о плохих мыслях.

6. У вас много друзей?

А. Да, и я не представляю своей жизни без них.

Б. Мало, только самые близкие - всего пара-тройка человек.

В. Друзей мало, зато знакомых много! Люблю, когда меня окружают люди.

7. Вы устали и хотите отдохнуть, а подруга напрашивается в гости. Как поступите?

А. Конечно, приму ее, ведь друзья - это святое.

Б. Тактично и вежливо попрошу все-таки дать мне отдохнуть.



ОТКУДА ВЫ БЕРЕТЕ ЭНЕРГИЮ?

Одни люди похожи на источник вечной энергии, другие уже в начале дня чувствуют усталость и отсутствие сил. От чего зависит ваша активность и что ее может поддержать?

В. Какая усталость? Устроим девичник, и всю усталость как рукой снимет!

8. Какой отпуск вы предпочтете?

А. В компании. Неважно где, важно - с кем!

Б. Пассивный. Люблю полежать на пляже или погулять по городу в одиночестве.

В. Активный. Отпуск нужен для того, чтобы зарядиться энергией от приключений!

9. Как вы справляетесь со сложными жизненными ситуациями?

А. Всегда советуюсь с близкими людьми.

Б. Я привыкла решать проблемы сама, не ноя и не прося о помощи.

В. Стараюсь на них не заикливаться.

10. Часто ли вы чувствуете усталость?

А. Не очень, а если чувствую, стараюсь от нее избавиться.

Б. Довольно часто. В такие минуты мне нужно просто расслабиться и отдохнуть.

В. Очень редко. Считаю, люди себе сами ее придумывают.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Для вас источником энергии служат люди, которые вас окружают. Приятная беседа с ними способна избавить вас от хандры, забыть про усталость. Вы и сами человек довольно общительный, любящий людей и понимающий их. Вы можете часами разговаривать по телефону с подружкой, а остальным остается только догадываться, «о чем можно так долго болтать». В любой сложной и непонятной ситуации вы всегда обращаетесь к людям, стараясь не решать проблему в одиночку.

Большинство Б. Нет ничего лучше, чем время, проведенное наедине с самой собой, считаете вы. И действительно, если вы устали или чувствуете упадок сил, лучше всего для вас исключить любые контакты и заняться собой. К примеру, вы можете почитать любимую книгу или включить музыку, которая вас успокаивает. Даже один-единственный час в таком состоянии способен дать вам энергию для дальнейших дел.

Большинство В. Многие вас не понимают, но вы на самом деле черпаете энергию из активной деятельности. Вам кажется, что, если вы хотя бы на миг остановитесь и позволите себе отдохнуть, то устанете еще больше. Вечером, когда большинство людей мечтает о диване, вы собираетесь в кафе, ресторанчик или бар. Вы не любите пассивность и одиночество - они вызывают у вас уныние. Отдых также предпочитаете активный, чтобы ни дня не проводить на одном месте.



(Продолжение, начало в 29-49)

Мойра беспомощно стояла на другом конце комнаты. Подойти к начальнику и утешить его она боялась, но, с другой стороны, шумное веселье коллег было ей настолько чуждо, что их, как будто, разделяла невидимая стена. Мистер Стерлинг подошел к импровизированному бару, поморщившись, взял стакан с каким-то напитком, отдаленно напоминавшем виски, выпил залпом и потребовал еще. После третьего стакана он кивнул стоящим рядом с ним сотрудникам и ушел к себе в кабинет.

Мойра с трудом протиснулась сквозь толпу людей. Часы показывали без четверти одиннадцать. Музыка выключили, народ засобирался. Кто по домам, а кто — продолжать вечеринку в другом месте, пытался от взглядов коллег. За вешалкой Мойра увидела Стивенса — он целовался с той рыжей машинисткой, совершенно не беспокоясь о том, что их могут заметить. Юбка бесстыжей девчонки задралась, и Стивенс, пыхтя, пытался расстегнуть пояс для чулок телесного цвета. А мальчишка-разносчик, кстати говоря, пошел сажать Элси Мажински на такси и не вернулся. Надо будет намекнуть Элси, чтобы та поняла, что Мойра, в отличие от всех остальных, все прекрасно заметила. Ну почему все так одержимы собственной плотью? Все, кроме Мойры. Неужели за их вежливыми приветствиями и любезными беседами скрывается дионисийская натура, столь чуждая ей самой?

— Мы собираемся в «Кошачий глаз». Пойдем с нами, Мойра! Развлечемся на славу.

— Ой, бросьте, она все равно не пойдет, — презрительно сказала Фелисити Харвуд.

На мгновение Мойре захотелось взять и назвать: «Ну почему же, с радостью присоединюсь к вам», но в кабинете мистера Стерлинга все еще горел свет, поэтому Мойра поступила так, как поступил бы любой ответственный личный ассистент генерального

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

директора: осталась наводить порядок после вечеринки.

Когда она закончила, было уже почти час ночи. Справедливости ради надо признать, что ей не все пришлось делать самой: новенькая из отдела бухгалтерии помогла ей собрать пустые бутылки, а глава отдела продаж, высокий мужчина из Южной Африки, выкинул бумажные стаканчики, громко напевая и поглядывая на дамскую комнату. Однако, оттирать пятна на линолеуме и подметать пол, выковыривая застрявший в щелях между паркетинами арахис, ей пришлось самой. Подвинуть обратно столы она решила попросить мужчин, когда сотрудники выйдут на работу после праздников, — в остальном, не считая нескольких гирлянд из цветной фольги, офис снова выглядел как подобает.

Она взглянула на потрепанную новогоднюю елку: игрушки разбились или потерялись, а маленький почтовый ящик слегка сплюснулся — на него кто-то умудрился сесть, — из него со всех сторон свисали клочья гофрированной бумаги. Хорошо, что мама, царствие ей небесное, не видит, что они сделали с ее любимыми шарами, подумала Мойра, складывая их в коробку.

И тут она увидела мистера Стерлинга. Он сидел в своем кожаном кресле, опустив голову на руки. На столике рядом с дверью стояли остатки напитков, Мойра, практически, инстинктивно налила в стакан виски, на два пальца — ни больше ни меньше, подошла к кабинету и постучалась в дверь. Шеф не снял галстук — официален, даже в столь неурочное время.

— Я просто задержалась, чтобы прибраться, — извиняющимся тоном сказала Мойра, когда он недоуменно посмотрел на нее.

Мистер Стерлинг посмотрел в окно, и секретарша поняла, что он даже не заметил, что она осталась в офисе.

— Очень мило с вашей стороны, Мойра, спасибо, — поблагодарил он, взял стакан с виски и медленно выпил.

Стоя около его стола, Мойра как замороженная смотрела на измученное лицо начальника, на его дрожащие руки, почему-то в полной уверенности, что имеет право находиться здесь. На столе ровными стопками лежали письма, которые она положила ему на подпись сегодня утром. Казалось, с тех пор прошла целая вечность.

— Хотите еще? Там в бутылке еще немного осталось.

— Думаю, мне хватит, — отозвался он и замолчал. — Что мне делать, Мойра? — качая головой, вдруг спросил он, словно продолжая какой-то внутренний диалог, начало которого она не слышала. — Я дал ей все. Все! Ей никогда не приходилось просить меня о чем-то... — надломленным голосом пробормотал он. — Говорят, женщинам теперь нужно что-то другое. Бог знает, что именно. Почему все меняется?

— Не все женщины меняются, — тихо возразила она. — Множество жен-

щин мечтают о муже, который будет обеспечивать их, о котором они смогут заботиться и создавать домашний уют.

— Думаете? — Он взглянул на нее усталыми, покрасневшими глазами.

— Уверена. Они мечтают о мужчине, которому можно сделать коктейль, когда он вернется домой с работы, покормить его и окружить вниманием. Я... Это было бы замечательно, — покраснев, добавила она.

— А почему же... — со вздохом начал он.

— Мистер Стерлинг, — перебила его Мойра, — вы прекрасный начальник. Вы прекрасный человек, правда. Ей так повезло, что у нее есть вы. И вы не заслуживаете... не заслужили... — Она осеклась, поняв, что зашла слишком далеко и нарушила негласное соглашение между ними. — Прошу прощения, — произнесла она после долгой, неловкой паузы. — Мистер Стерлинг, я не хотела...

— Это несправедливо, — сказал он так тихо, что Мойра едва смогла разобрать слова. — Что плохого в том, что мужчина подает женщине шубу? Разве после этого он перестает быть мужчиной?

У Мойры на глаза навернулись слезы, но за ними скрывалось нечто более острое и осязаемое. Она подошла к нему и тихо обняла его за плечи. Боже, какое наслаждение прикоснуться к нему. Высокий, широкоплечий, в идеально скроенном костюме. Она знала, что будет вспоминать это до самой смерти — его тело, такое близкое и далекое одновременно... Мойра едва держалась на ногах от счастья.

Он не оттолкнул ее, и тогда она наклонилась и, затаив дыхание, положила голову ему на плечо, выражая сочувствие, солидарность с ним.

Так вот каково это, задыхаясь от блаженства, подумала она.

На секунду ей захотелось, чтобы кто-нибудь сфотографировал их в столь интимной позе. Внезапно он посмотрел на нее, и ее тут же охватили тревога и стыд.

— Мне так жаль, простите, я пойду... — выпрямившись, пробормотала она.

И тут он взял ее за руку. Тепло. Близость.

— Мойра, — с полужакрытыми глазами хрипло прошептал шеф, задыхаясь от отчаяния и желания, а потом взял секретаршу за подбородок, привлек к себе и настойчиво, решительно поцеловал.

С ее губ сорвался едва слышный вздох удивления и восторга, а затем она ответила на его поцелуй. Во второй раз в жизни она целовалась с мужчиной, но этого целуя она терпеливо ждала много лет. Внутри бушевала настоящая буря, кровь текла по венам с огромной скоростью, сердце выскочило из груди.

Он положил ее на стол, что-то хрипло и нетерпеливо шепча ей на ухо, расстегнул воротничок блузки, коснулся ее груди, ключиц, горячо дыша ей в шею. Мойра была неопытна в таких делах и

не очень знала, куда деть руки, но вдруг обнаружила, что крепко прижимает его к себе, желая доставить ему удовольствие и теряясь в новых, неизведанных ощущениях. «Я обожаю вас, — сказала она про себя. — Возьмите то, что вам нужно».

Однако, даже погрузившись в удовольствие, какой-то частью сознания Мойра старалась запоминать все, что с ней происходит. Даже когда он раздвинул ей ноги и, задрвав ее юбку, вошел в нее и на столешнице рядом с ней зазвенела чернильница, Мойра прекрасно понимала, что она не конкурентка Дженнифер Стерлинг. Женщины вроде Дженнифер для мужчин всегда остаются желанным призом в большой игре, но у Мойры Паркер было одно существенное преимущество: она была благодарным существом, в отличие от Дженнифер Стерлинг и прочих женщин, которым все досталось на блюде. Она понимала, что даже одна ночь счастья может стать драгоценнейшим подарком, а если эта ночь вдруг изменит ее судьбу, то она должна запомнить все до мельчайших деталей и бережно хранить в памяти. Когда все закончится, ей будет что вспомнить бесконечно долгими, одинокими вечерами.

Когда Лоренс вернулся домой, Дженнифер сидела в большой гостиной в парадной части дома. На ней было короткое расклешенное малиновое пальто и шляпка, черная кожаная сумочка и перчатки аккуратно лежали на коленях. Она услышала, как машина подъехала к дому, увидела, как погасли фары, встала, подошла к окну, отдернула занавеску: муж сидел за рулем, погруженный в свои мысли. Дженнифер взглянула на стоящие посреди комнаты чемоданы и отошла от окна.

Лоренс вошел, бросил пальто на кресло в холле, кинул ключи в предназначенную для этого вазу, и вдруг что-то со стуком упало. Их свадебная фотография? На секунду он задержался перед входом в гостиную, а потом открыл дверь.

Он посмотрел на чемоданы — те самые чемоданы, в которые она упаковывала вещи перед выпиской из клиники всего несколько недель назад.

— Думаю, мне лучше уйти, — произнесла Дженнифер.

— Думаешь, тебе лучше уйти?..

— Мы оба несчастны, — собравшись с духом, начала она свою речь, которую репетировала последние два часа, — и прекрасен знаем это.

Лоренс прошел мимо нее к бару и налил себе на три пальца виски. Глядя, как дрожат его руки, она подумала: интересно, сколько он успел выпить за то время, что мы не виделись? С хрустальным бокалом в руках он тяжело опустился в кресло и пристально посмотрел на нее. Дженнифер с трудом стояла на ногах от волнения.

— И о чем же еще ты думаешь? О том, что делает тебя счастливой? — с неприятной издевкой спросил он.

Под действием алкоголя Лоренс говорил с ней очень грубо, но Дженнифер не боялась. Она наконец-то поняла, что не может связать с ним свое будущее. Они посмотрели друг на друга, словно два заклятых врага.

— Ты ведь знаешь, правда? — спро-

сила она.

— Что знаю, Дженнифер? — уточнил он, попивая свой виски и не сводя с нее глаз.

— Что я люблю другого, — глубоко вздохнув, ответила она. — И это не Реджи Карпенгер, удачи господи, — добавила она, нервно крутя в руках сумочку. — Сегодня я все поняла. Я ошиблась, это не Реджи, это неправда. Но ты все время злишься на меня, с того самого дня, как я вернулась из клиники. Потому что тебе, как и мне, прекрасно известно, что есть человек, который любит меня и не боится говорить мне об этом. Поэтому тебе не нравится, когда я задаю слишком много вопросов, поэтому моя мать и все остальные так хотят, чтобы я просто жила привычной жизнью. Ты не хотел, чтобы я все вспомнила.

Дженнифер ожидала приступа ярости, но Лоренс просто кивнул, а потом поднял бокал, словно собираясь произнести тост в ее честь.

— И... когда же твой любовник придет за тобой? — спросил он, взглянув на часы, а потом на чемоданы. — Я так понимаю, что он заедет за тобой.

— Он... — нервно глотнула она, — все не совсем так...

— Значит, вы с ним где-нибудь встретитесь? — спокойно продолжал он, как будто наслаждаясь происходящим.

— Когда-нибудь, я надеюсь...

— Когда-нибудь? А почему не сейчас?

— Я... я не знаю, где он...

— Не знаешь, где он... — повторил Лоренс, допил свой виски и, с трудом встав, налил себе еще.

— Я не могу вспомнить. Ты прекрасно знаешь, что я не могу вспомнить. Кое-что начинает проясняться, я еще не все вспомнила, но зато я точно знаю, что все это, — показала она на комнату, — не для меня. Все это не для меня, потому что я люблю другого. Прости меня, но я должна уйти. Это единственное верное решение для нас обоих.

— Позволь спросить, а что есть у этого джентльмена — твоего любовника, — чего нет у меня? — кивнув, спросил он, глядя, как за окном мерцают фонари.

— Не знаю, — призналась она. — Но я люблю его, а он — меня.

— Значит, любишь его... А что еще ты знаешь? Где он живет? Чем зарабатывает на жизнь? Как он будет содержать тебя, с твоим-то экстравагантным вкусом? На что будет покупать тебе новые платья и украшения? Есть ли у него деньги, чтобы нанять экономку?

— Мне все это неважно.

— А раньше тебе это было очень даже важно.

— Я изменилась. Он любит меня, и это самое главное. Можешь издеваться сколько угодно, Лоренс, но ты не знаешь...

Лоренс вдруг вскочил с кресла и набросился на нее.

— Ошибаешься, Дженни, я знаю о нем все! — взревел он, доставая из кармана смятый конверт и тряся им у нее перед лицом. — Ты действительно хочешь знать, что случилось?! Хочешь знать, где твой любовник?! — крикнул он, с ненавистью глядя на жену, которая замерла, едва дыша от волнения. — Ты уже не в первый раз уходишь от

меня, о нет! Я знаю об этом, потому что нашел это письмо в твоей сумочке после несчастного случая.

Дженнифер взглянула на конверт и сразу же узнала до боли знакомый почерк.

— Это письмо от него, он просит, чтобы ты встретила с ним. Хочет сбежать с тобой. Только вы вдвоем, подальше от меня, чтобы начать новую жизнь вместе. — Лицо Лоренса исказилось от гнева и горя. — Вспоминаешь, дорогая? — Он швырнул ей письмо.

Дрожащими пальцами Дженнифер достала листок из конверта и прочитала:

Моя дорогая, единственная моя!

Я говорил серьезно. Я пришел к выводу, что нам остается лишь один выход: кто-то из нас должен решиться на отчаянный шаг. Я правда так думаю...

Я решил согласиться на эту работу. В пятницу в 7.15 вечера я буду стоять на четвертой платформе на вокзале Паддингтон...

— Ну как, Дженни, припоминаешь?

— Да, — прошептала она, пытаясь уследить за стремительно мелькающими в сознании образами.

Темные волосы... Мятый льняной пиджак... Маленький парк, где гуляет множество людей в синей форме...

Бут.

— Ты ведь знаешь его? Вспомнила?

— Да, вспомнила... — пробормотала Дженнифер, пытаясь различить черты лица темноволосого мужчины, — казалось, он так близко.

— Но видимо, ты вспомнила не все.

— Что ты хочешь этим...

— Он умер, Дженнифер. В той аварии. Ты выжила, а твой друг погиб. Смерть наступила, практически, мгновенно — так сказали полицейские. Так что никто тебя там не ждет. На вокзале Паддингтон никого нет. Тебе некого вспоминать, дорогуша.

Комната закружилась, пол ушел из-под ног. Она слышала голос мужа, но слова не складывались в предложения, не имели смысла.

— Не может быть, — дрожа, сказала она.

— О, боюсь, что может! Если тебе нужны доказательства, могу покопаться в старых газетах — там наверняка об этом писали. По понятным причинам мы с твоими родителями постарались уберечь дело от огласки. Твое имя нигде не упоминается, а вот о его смерти журналисты написали.

— Нет! — закричала она, колотя кулаками в его грудь. — Нет, нет, нет! Я не хочу это слышать.

— Он умер на месте.

— Перестань! Замолчи!

Дженнифер набросилась на Лоренса с дикой, неконтролируемой яростью и закричала. Она слышала свой голос как будто издали, лишь смутно осознавая, что пытается ударить его кулаком по лицу и в грудь, а потом, в какой-то момент, сильные руки схватили ее за запястья, лишая возможности двигаться.

Муж стоял неподвижно. То, что он сказал, тоже застыло в неподвижности.

Он умер.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)

День рождения



ГЕРОЙ НЕ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

(22.12 – 20.01)

Жизнь Козерога похожа на восхождение к вершине горы. Каким бы трудным и долгим ни был этот путь, вступив на него однажды, он уже ни за что не свернет.

Подобно лермонтовскому Печорину, Козерог чувствует в душе «силы необъятные», и, что примечательно, в отличие от литературного прототипа, точно знает, куда их направить. У каждого Козерога есть заветная мечта, ради которой он готов преодолевать любые препятствия и терпеть любые лишения. Медленно, но верно двигаясь по жизни. Козерог напоминает танк на поле битвы, который, ревя и скрежеща, ползет вперед, сминая колючую проволоку заградительных линий в вражеских окопах.

Марионетки в руках Провидения?

Покровитель Козерога - Сатурн, планета строгости. И влияние ее хорошо прослеживается в характере представителей знака. Козероги не склонны к совершенно необдуманным поступкам, не любят перемен и сюрпризов, которые преподносит жизнь. Рассудительные и предусмотрительные, они пытаются планировать все так, чтобы ни единое обстоятельство не смогло бы помешать им прийти к заветной цели. Козерогу претит роль послушной марионетки в руках Провидения - он хочет стать полноправным хозяином судьбы.

В стремлении добиться своего Козерог может пренебрегать интересами и чувствами других людей, благодаря чему недоброжелателей у него предостаточно. Однако у его недругов шансы на победу не так уж велики.

С такими ходят в разведку!

Козероги чтят традиции, строго соблюдают законы и социальные нормы. Именно они противостоят бунтарям и новаторам, которые пытаются разрушить то, что строили предки. Лучше других представителей зодиака Козерог осознает ценность прошлого и не дает осмеять его, тем более уничтожить. К несомненной положительной черте Козерога относится и то, что он не кидает слов на ветер, не обещает больше, чем может выполнить. Это надежный человек, с которым можно идти в разведку.

Лавры Атланта

Подопечные Сатурна отличаются честолюбием и амбициозностью. Они прекрасные работники, готовые приложить максимум усилий, чтобы быть замеченными. Причем интересует их не денежное вознаграждение, а возможность продвинуться по карьерной лестнице. В конечном счете, каждый

Козерог мечтает стать руководителем крупной корпорации. И ответственность не пугает его - себя он видит в роли Атланта, держащего на могучих плечах небесный свод!

А вот в качестве рядового подчиненного Козерог чувствует себя совсем некомфортно. Однако он дисциплинирован, прилежно выполняет свои обязанности и лишь в экстренных случаях отказывается от сверхурочной работы. Козерог-начальник серьезен и строг. Вне зависимости от испытываемых к сотрудникам симпатий и антипатий, оценивает их исключительно по профессиональным качествам.

Какая же работа - «самая козерожья»? Та, в которой установлен жесткий график, регламентирован дресс-код и четко обозначен круг обязанностей. Например, на государственной службе наши герои чувствуют себя как рыбы в воде! Кроме того, их потенциал прекрасно реализуется в менеджменте, страховании, прикладной науке, строительстве и горной промышленности. Из творческих сфер Козерогам подходят скульптура; архитектура и гончарное дело.

Статус - это все!

Представителю знака Козерога крайне важно, какой статус он занимает, ведь от этого, по его мнению, зависит то, как к нему будут относиться окружающие. А поскольку деньги являются атрибутом успешных и влиятельных людей, Козерог всеми силами стремится заработать как можно больше. Нажитые средства он не тратит направо и налево: либо вкладывает их в перспективные проекты, либо копит (на крупную покупку, а не на черный день, как делают некоторые).

В долг Козерог дает с большой неохотой, поскольку недоверчив. Но близких родственников и друзей без материальной поддержки не оставит. Дорогие подарки делать не любит. Исключения составляют лишь ситуации, когда Козерог хочет добиться чьего-то расположения.

Держитесь на расстоянии

Козероги не спешат устанавливать тесные контакты и дружеские связи. Они держатся на расстоянии от окружающих и не любят, когда кто-то нарушает их личное пространство. Стиль их общения можно назвать деловым. Козероги вежливы и воспитаны, но всячески избегают проявлять как отрицательные, так и положительные эмоции. Сдержанность и рассудительность - вот за что их можно уважать. Однако у некоторых людей складывается ошибочное мнение, будто Козероги - личности черствые и холодные, не способные на сильные чувства. Тем же, кто давно знаком с Козерогом и уже заслужил его доверие, он открывает себя с иной и, зачастую, совершенно неожиданной стороны. Тут-то и выясняется, что за маской уверенности и спокойствия скрывается ранимая и впечатлительная душа.

Типичного представителя знака Козерога раздражают излишне разговорчивые и праздные люди. Так что, если вы решили покорить его сердце, лучше не быть душой компании или центром всеобщего внимания. Козерог, будучи подопечным Сатурна - планеты сдержанности и дисциплины, ценит личностей немногословных и ответственных, чьи слова не расходятся с делом. Не хвалитесь перед Козерогом любовными похождениями, не провоцируйте его на ревность, чтобы он не решил, что вы слишком легкомысленны и недоросли до серьезных отношений. Козероги ценят преданность.

Шутки в сторону

22 декабря Солнце в очередной раз войдет в созвездие Козерога, дав тем самым старт новому астрологическому году представителей этого знака (22.12.2016 - 22.12.2017).

В этот период интерес девушки-Козерога будут пробуждать уравновешенные и остроумные мужчины с тонкими нотками юмора, которым, впрочем, известно, когда шутки уместны, а когда нет. Каким бы остроумным ни был мужчина, ему следует со всей серьезностью относиться к требованиям своей избранницы, иначе последствия могут быть самыми непредсказуемыми.

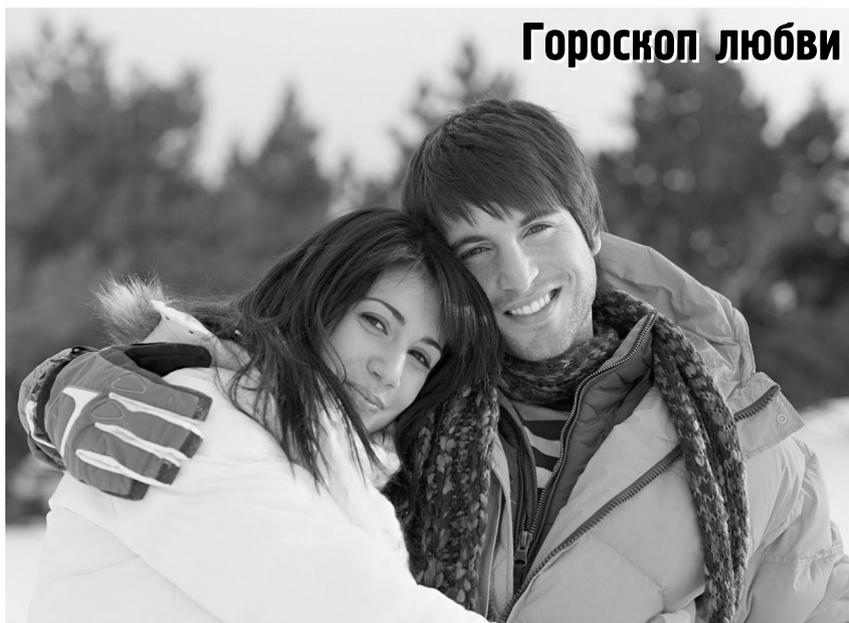
Мужчине-Козерогу в его новом астрологическом году будут импонировать девушки флегматичного темперамента, спокойно, по-философски реагирующие на любые невзгоды. Так что, восплавав интересом к Козерогу, держите эмоции под контролем, но будьте готовы окружить избранника заботой - это никогда не бывает лишним.

Запутать и обольстить

С 22 декабря по 20 января Козероги будут падки на лесть. Так не скупитесь же на похвалу и комплименты в стремлении завоевать их сердца! Чем больше теплых слов вы адресуете избраннику, тем ближе к себе он вас подпустит.

Хвалить - хвали, но не теряй головы, это должно стать вашим девизом. В случае недовольства формулируйте претензии в мягкой форме, и вы будете услышаны.

С 3 февраля по 28 апреля, увлекшись Козерогом, вам придется проявить находчивость, чтобы обратить на себя его внимание. Из-за неблагоприятного расположения Венеры Козероги в этот период будут не склонны к романтике - впечатлить банальными признаниями в любви и красивыми свиданиями их не удастся. Постарайтесь... их запутать! Пусть периоды флирта чередуются с периодами равнодушия. Козероги, склонные все анализировать, попытаются для себя выяснить суть странного поведения. Таким образом, они будут думать о вас все больше и больше - и сами того не заметят, как влюбятся!



КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ КОЗЕРОГА?

«Если и связывать себя узами брака, то один раз и на всю жизнь», - считает Козерог, поэтому и выбирает партнера тщательно и долго. Фундамент идеальных отношений, по его мнению, - не дружба и не страсть, а взаимоуважение. Как же доказать Козерогу, что именно с вами у него все сложится «образцово-показательно»?

Дружеское плечо

В мае и июне, во время тесного взаимодействия Урана и Сатурна, консервативный Козерог ощутит внезапную потребность в новизне. Возможно, он сменит имидж, пересмотрит планы и приоритеты. Далеко не все одобряют происходящие с Козерогом перемены, благодаря чему он может стать объектом для сплетен. В такой ситуации ему будет необходима искренняя поддержка. Встаньте на его защиту! Начните сами экспериментировать с внешностью, запишитесь на необычные курсы, смените стиль поведения. Почувствовав в вас родственную душу, Козерог наверняка задумается о серьезных отношениях.

Когда Черная Луна соединится с Сатурном (24 июля - 20 сентября), Козероги станут слишком мнительными, неуверенными, будущее покажется им мрачным и бесперспективным. В столь непростой период им понадобится позитивно настроенный партнер. Если даже в самых тяжелых ситуациях вы пытаетесь найти положительные моменты, умеете подбадривать и вдохновлять других, то Козерога очаруете достаточно быстро.

Лед тронулся!

В октябре будьте решительными! - призывает Марс, чье влияние на Козе-

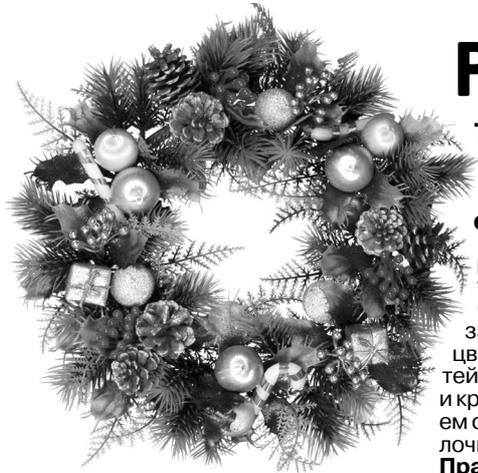
рогов в этом месяце усилится. Теперь уже не бойтесь признаться в чувствах первыми и не останавливайтесь, даже если Козерог не ответит взаимностью. Любовь не всегда случается с первого взгляда. Вы должны будете доказать ему, что настроены серьезно и являетесь весьма достойной кандидатурой. Честность и упорство - те черты, которые Козерог непременно оценит. Под вашим натиском лед тронется, желанное и до сих пор холодное сердце растает.

За пределами реальности

С 6 ноября по 21 декабря 2017 года Меркурий активизирует 12-е поле гороскопа Козерога. А это значит, что указанное время подопечный Сатурна предпочтет провести в уединении, установить с ним тесный контакт окажется трудно. Пожалуй, наиболее удобным способом взаимодействия с ним окажется Всемирная паутина. Если реального общения Козерог будет всячески избегать, то от виртуальных знакомств не откажется. Правда, на первом месте у него окажутся работа и хобби, поэтому будет очень хорошо, если вы сумеете поддержать разговор на эти темы. А еще можно обратиться к Козерогу за профессиональным советом, чтобы пробудить его неподдельный интерес к собственной персоне.

МАСТЕРИЦА

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ВЕНОК



Традиционное рождественское украшение дома - красочный венок, повешенный на входную дверь. В его изготовлении можно проявить фантазию и использовать все, что окажется под рукой.

рябины. Такой венок получится не только красивым, но и ароматным. **Сладкий.** В этом случае надо взять за основу конфеты самых разных цветов и мастей. Не жалейте сладостей, чтобы венок получился объемным и красочным. Прекрасным дополнением станут сладкие рождественские палочки или леденцы-петушки. **Праздничный.** Снимите с новогодней елки шары и сделайте из них рождественский венок. Лучше, если все они будут разных размеров. Прикрепляйте их как можно ближе к проволоке, чтобы в вашем венке не было дыр и проплешин. **Ароматный.** В качестве основы можно использовать купленный венок с искусственными еловыми лапами. Украсьте его с помощью палочек корицы

(можно прикреплять их целыми связками) и засушенных долек апельсинов или мандаринов.

Торжественный. Банты, ленты рюши, новогодний дождик и мишура - все это пригодится в изготовлении венка. Пусть он получится пышным и красочным!



Основой, каркасом для венка станет прочная проволока, скрученная в форме круга. Помощниками в изготовлении композиции будут клей, ножницы и нитки.

Натуральный. Самый традиционный венок - тот, который сделан из еловых веток. Дополнить его можно крупными шишками, грецкими орехами, веточкой

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Последние годы своим фирменным десертом считаю бананы в шоколаде. Для его приготовления можно использовать как белый, так и черный шоколад.

Итак, растапливаем разломленную плитку шоколада на водяной бане. Бананы режем на четыре части: сначала вдоль пополам, потом каждую часть еще и поперек. Сажаем кусочки на палочку для мороженого, макаем в расплавленный шоколад и кладем в морозилку на 20-30 мин. Потом останется только подать это лакомство к столу.

Надежда Зимина.



РУЧКИ, НОЖКИ, ОГУРЕЧИК, ВОТ И ВЫШЕЛ... СНЕГОВИК!



исполнении. Понадобится лампочка (можно взять перегоревшую), карандаш и краски.

Для начала красим всю поверхность лампочки в белый цвет. Это удобно делать с помощью губки для мытья посуды с нанесенной на нее краской. Когда краска высохнет, можно приступать к рисованию. Сначала наносим рисунок карандашом, чтобы в случае чего можно было его поправить. А уже потом раскрашиваем красками. Получается новогодний шарик, который за ниточку можно повесить на елку.

Ольга Копылова.

В этом году придумали с детьми новое праздничное украшение на елку - необычного снеговика. Идея очень оригинальная, а главное - простая в

ЧИСТИМ МАНДАРИНЫ ЛЕГКО!

Мандарины попадаются разные, и чистить некоторые из них - сущее наказание. Для тех, кто не любит этот процесс, советую: положите их буквально на 20 секунд в микроволновку. После теплового воздействия кожура легко сойдет. Кстати, то же самое можно делать с апельсинами и лимонами.

Ольга Т.



КАРДИГАН С КРУПНЫМИ «КОСАМИ»

Шикарные крупные косы украшают этот интересный кардиган без застежки. Практичная деталь — небольшие кармашки, связанные лицевой гладью.

РАЗМЕРЫ
38/40

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (52% шерсти, 34% полиакрила, 14% полиамида; 50 м/50 г) — 900 г лилово-розовой меланжевой; спицы №9; круговые спицы №8; крючок №7.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

АЖУРНЫЙ УЗОР ИЗ «КОС»

Число петель кратно 18 + 10 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными, из двух накидов подряд 1-й накид провязывать изнаночной, 2-й накид — лицевой.

Начать с 1 кромочной и петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Постоянно повторять 1–48-й ряды.

При выполнении прибавок и убавок следить за тем, чтобы число накидов и провязанных вместе петель внутри узора совпадало.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

11 п. x 14 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором из «кос»;

10 п. x 14,5 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать на спицы 66 петель и связать 1 изнаночный ряд изнаночными. Этот ряд не учитывается в последующих расчетах.

Продолжить работу ажурным узором из «кос».

Через 68,5 см = 96 рядов от начального ряда закрыть для плечевого скоса с обеих сторон 1 x 6 п., затем в каждом 2-м ряду 3 x 7 п.

Одновременно с 1-й убавкой для плеча разделить работу посередине для горловины и обе стороны закончить раздельно, при этом по краю горловины прибавить 1 кромочную.

Через 74,5 см = 104 ряда от начального ряда закрыть оставшиеся по 7 п. плеч.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать на спицы 34 петли и связать 1 изнаночный ряд изнаночными.

Продолжить работу ажурным узором из «кос», при этом начать с 1 кромочной и петель от стрелки А, выполнить раппорт 1 раз, закончить 1 кромочной.

Внимание!

В начале ряда выделенные серым петли заменить 1 изнаночной соответственно.

Плечевой скос по правому краю выполнить, как на спинке. На высоте спинки закрыть оставшиеся 7 п.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении, при этом ажурный узор из «кос» начать с 1 кромочной, выполнить раппорт 1 раз, закончить петлями до стрелки В и 1 кромочной.

Внимание!

В конце ряда выделенные серым петли заменить 1 изнаночной.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 28 петель и связать 1 изнаночный ряд изнаночными.

Затем для планки связать 1,5 см = 2 ряда лицевой гладью, при этом в последнем ряду, равномерно распределить, прибавить 12 п. = 40 п.

Продолжить работу ажурным узором из «кос», при этом узор распределить от середины.

Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 12-м ряду от планки 4 x 1 п. согл. узору = 48 п.

Через 40 см = 56 рядов от планки закрыть для низкого оката рукава с обеих

сторон 1 x 6 п., затем в каждом 2-м ряду 2 x 6 п.

Оставшиеся 12 п. закрыть через 44,5 см = 62 ряда от планки.

КАРМАНЫ (2 ДЕТАЛИ)

Набрать на спицы 14 петель и вязать лицевой гладью.

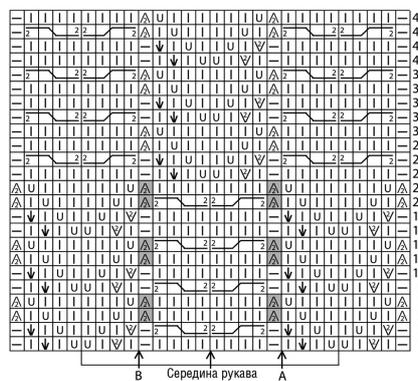
Через 11 см = 16 рядов от начального ряда закрыть все петли.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Борта полочек и край горловины обвязать 1 рядом «рачьим шагом» (= ст. б/н выполнять в направлении слева направо).

Слегка припосаживая,шить рукава. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Карманы согл. выкройке пришить на полочки.



- = см. инструкцию для полочек □ = 1 лицевая U = 1 накид
- = 1 изнаночная ▽ = 2 петли провязать вместе лицевой
- ▽ = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)
- ▲ = 2 петли провязать вместе изнаночной
- ⌊ ⌋ = 4 петли перекрестить направо (2 петли оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)
- ⌈ ⌉ = 4 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ВЫКРОЙКА





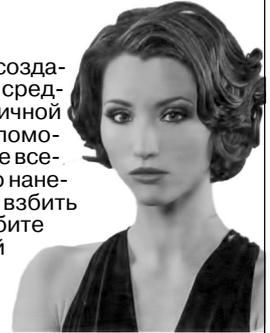
ВЕЧЕРНИЕ ПРИЧЕСКИ



Торжественная прическа - особенная. Она выделяет вас из толпы, подчеркивая красоту лица и наряда. Вариантов может быть множество. Выбирайте ту, которая ближе вам по стилю.

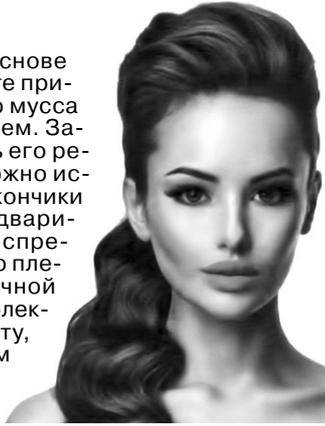
КОРОТКИЕ ЛОКОНЫ

Преимущество коротких волос состоит в том, что для создания вечерней прически нужны всего лишь надежные средства для укладки и немного фантазии. Задача праздничной укладки - увеличить объем. Добиться этого можно с помощью начеса у корней и завивки крупных локонов. Проще всего завить волосы бигуди или плойкой, предварительно нанеся пенку для укладки с термозащитой. Затем следует взбить пряди пальцами и зафиксировать лаком. Если вы любите украшения, часть волос можно закрепить невидимкой или заколкой со стразами. Если у вас есть челка, оставьте ее прямой и зафиксируйте гелем: в сочетании с кудрями получится модный контраст.



В ГРЕЧЕСКОМ СТИЛЕ

Вечерние прически в греческом стиле на основе хвоста на пике праздничной моды. Создайте прикорневой объем при помощи специального мусса или пенки, начешите волосы мелким гребнем. Затем завяжите хвост. Можно зафиксировать его резинкой и скрыть ее под прядью волос, а можно использовать нарядную заколку. Свободные кончики завиваем волной с помощью утюжка. Предварительно обрабатываем их термозащитным спреем для укладки. Укладываем волосы на одно плечо и фиксируем лаком. Главный враг прочной прически для длинных волос - статическое электричество. Чтобы оно не разрушило красоту, до укладки волос проведите по ним гладким хлопковым полотенцем - оно снимет электризацию.



ГОЛЛИВУДСКИЙ ПУЧОК

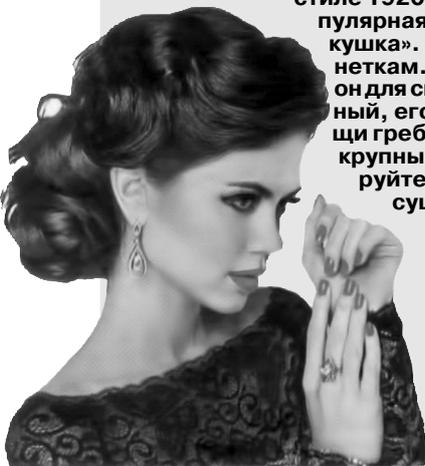
Любимая прическа многих голливудских звезд может стать для вас отличным дополнением роскошного вечернего платья. Подходит она для обладательниц как длинных, так и средних волос. Просто заберите сзади хвост и уложите его в пучок, закрепив шпильками и невидимками. Челку уложите так, чтобы она закрывала часть лба по диагонали. Закрепите лаком сильной фиксации. Простая и элегантная, эта прическа сама по себе хороша и не нуждается в аксессуарах.

Если вам требуется менее строгий и официальный образ, острым кончиком расчески выпустите из пучка несколько прядок (по желанию их можно немного завить) - они придадут прическе более дерзкий и стильный вид.



РЕТРО-РАКУШКА

Если для праздничной вечеринки вы выбрали наряд в стиле 1920-1930-х годов, то подчеркнет его популярная в то время у модниц прическа «ракушка». Подходит она и блондинкам, и брюнеткам. На влажные волосы нанесите лосьон для сильной фиксации. Гель слишком жирный, его лучше не использовать. При помощи гребня с редкими зубьями сформируйте крупные волны на челке и сзади, зафиксируйте их металлическими зажимами. Высушите волосы феном и снимите зажимы. Для поддержания ретро-образа красная помада и маникюр в стиле вэмп обязательны! Чтобы локоны продержались всю ночь, вымойте голову за сутки до торжества, не позднее. Начните укладку с баллончика сухого шампуня - до использования лосьона для укладки распылите его по волосам и расчешите. Это сделает прическу более долговечной.



10 ВОПРОСОВ О НАРАЩИВАНИИ РЕСНИЦ

Нарощенные ресницы - большой соблазн для женской половины населения. Но, как говорится, и хочется, и колется: слишком много противоречивых отзывов поступает со стороны. Самое время ответить на все интересующие вопросы.

1. Как происходит процедура наращивания?

Мастер может предложить два варианта наращивания ресниц - пучковое и поресничное. Пучковое подойдет в том случае, если вам нужно выглядеть подчеркнуто празднично. Процедура длится 1-1,5 ч. В ходе наращивания используются готовые пучки, в каждом по 3-5 ресничек. Если же вы добиваетесь натурального эффекта, вам стоит попробовать поресничное наращивание. Длится оно дольше - 2-2,5 ч. В данном случае продлевается кропотливая работа - на каждую натуральную ресницу приклеивается одна искусственная.

2. Как ухаживать за наращенными ресницами?

В течение суток после наращивания нельзя мыть глаза. Потом умываться можно, но делать это надо крайне аккуратно. Тереть глаза полотенцем нельзя - только аккуратно промокнуть. Придется отказаться от косметики, содержащей в составе масла - они разрушают слой клея. Также клей боится влаги и высокой температуры, поэтому не стоит злоупотреблять походами в сауну.

3. Есть ли противопоказания?

Отказаться от наращивания придется в случае заболеваний глаз - таких, например, как конъюнктивит, блефарит и др. Противопоказанием может служить слишком жирная кожа век, повышенная слезоточивость и чувствительность глаз.

4. Ресницы будут выглядеть натурально?

Только от вас зависит, насколько натурально будут выглядеть ваши ресницы. Очень важно правильно выбрать их длину. Если ваши собственные ресницы длиной около 7 мм, то для наращивания выбирайте короткие, если от 7 до 10 мм - средней длины, а если от 10 до 12 мм - можно длинные.

5. Может ли возникнуть аллергия?

Аллергия может возникнуть из-за клея, с помощью которого фиксируются ресницы, но это бывает редко. Что касает-

ся самих ресниц, лучше отдать предпочтение натуральным материалам. В искусственных содержатся нейлоновые волокна, которые в некоторых случаях могут вызвать раздражение.

6. Можно ли носить линзы с наращенными ресницами?

Окулистами никаких противопоказаний при носке линз в сочетании с наращенными ресницами выявлено не было. Однако учтите, что, каждый раз надевая и снимая линзы, вы будете задевать ресничный край. Таким образом, срок службы наращенных ресниц может сократиться.

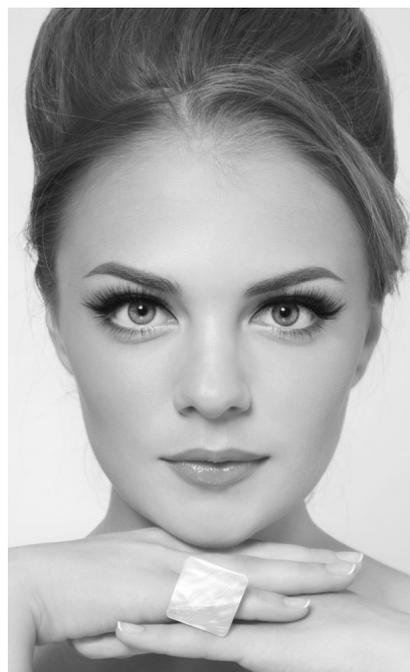
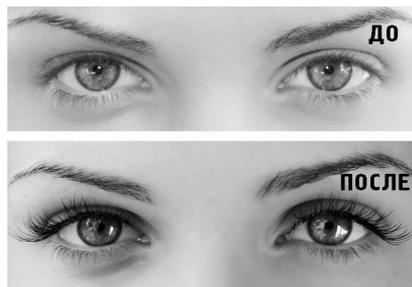
7. Нужно ли красить наращенные ресницы?

Никакой необходимости в нанесении туши на наращенные ресницы нет, ведь они и сами выглядят уже накрашенными. Нанесение туши и ее смывание сократят срок носки ресничек. Если вы все-таки хотите использовать тушь, выбирайте обязательно на водной основе и не водостойкую.

8. Сколько прослужат наращенные ресницы?

В целом наращенные ресницы держатся около 3 месяцев. Они выпадают вместе с натуральными. После этого срока нужно сделать перерыв в несколько месяцев, а после начинать все с нуля. В процессе носки ресницам также требуется регулярная коррекция - в среднем каждые 3-5 недель.

9. Можно ли самой снять наращенные ресницы?



Лучше этого не делать - рискуете травмировать собственные ресницы. Предоставьте эту работу мастеру, который аккуратно, с помощью специального растворителя, снимет искусственные. Правда, если у вас уже выпали практически все искусственные ресницы, можете на ночь помазать ресничный край растительным маслом. К утру должны выпасть оставшиеся.

10. Вредно ли это для моих ресниц?

Мастера в один голос говорят о том, что наращивание безвредно. Они уверяют, что имеет место психологический эффект: когда вы после долгого ношения снимаете наращенные ресницы, вам визуально кажется, что ваши собственные - короткие, тонкие и невыразительные! На самом же деле вы просто отвыкли от их естественного вида. Одно можно сказать точно: нарастив ресницы однажды, достаточно сложно отказаться от этой процедуры в дальнейшем. Так что подумайте, готовы ли вы к этому.

«Экспресс-совет»

Как выбрать тушь, которая подойдет именно вам?

Если ваши ресницы:

✦ *тонкие и короткие* - вам подойдет удлиняющая тушь с эффектом объема;

✦ *густые и короткие* - попробуйте щеточку с густой щетиной;

✦ *тонкие и длинные* - выбирайте тушь, придающую объем, со щеточкой средними щетинками;

✦ *густые и тонкие* - вам поможет подкручивающая тушь.

Аллергикам необходима тушь с пометкой на упаковке «Для особо чувствительных глаз».



АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА С ЧЕСНОКОМ

Чеснок - и приправа, и защитник от болезней. Предлагаем несколько рецептов с этим эффективным природным антибиотиком.

Пампушки с чесноком
Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, 10 г сухих дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 1 чайн. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо. Для соуса: 3-4 крупных зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки кипяченой воды, 2-3 веточки петрушки, соль. Просейте муку с дрожжами, солью и сахаром. Влейте теплую воду и растительное масло и замесите тесто. Дайте ему подняться, осадите и оставьте еще раз подойти. Разделите на шарики размером с грецкий орех, выложите на противень и оставьте на 15-20 минут для расстойки. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте 25 минут при 180 градусах. Чеснок разотрите с солью, добавьте масло и 2 ст. ложки воды. Этим соусом полейте пампушки и украсьте зеленью.
P.S. Чем ближе друг к другу уложите на противень кусочки теста, тем выше получатся пампушки.

Картофельный суп с чесноком
0,5 кг картофеля, по 1 луковице, моркови, корню петрушки и головке чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 3-4 стакана мясного бульона, 1 стакан сливок (или молока), щепотка сушеного майо-

рана, зелень петрушки, соль и перец по вкусу. Лук, морковь, корень петрушки и чеснок очистите, крупно порежьте и слегка спассируйте в растопленном масле. Затем добавьте очищенный и крупно нарезанный картофель, залейте горячим бульоном и варите под крышкой до мягкости овощей. С помощью блендера или толкушки измельчите овощи в пюре, разведите его сливками или молоком до нужной консистенции. Приправьте майораном, посолите, поперчите, дайте супу закипеть и снимите с огня. При подаче посыпьте петрушкой.

Курица в орехово-чесночном соусе
Курица, 100 г грецких орехов, 6 зубчиков чеснока, по щепотке молотого шафрана, хмели-сунели и красного жгучего перца, соль, винный уксус, кинза. Курицу отварите в подсоленной воде. Для соуса дважды пропустите через мясорубку орехи и чеснок, добавьте специи и соль. Перемешайте рукой, отожмите в блюдечко масло. Ореховую смесь разведите горячим бульоном до густоты кефира. Добавьте немного винного уксуса. Курицу разделайте на кусочки, выложите на блюдо и полейте соусом и ореховым маслом. Остудите и при подаче посыпьте кинзой.

ПРОЩАЙ, АНЕМИЯ!

500 г говяжьей печени, по 1 ст. ложке крахмала и томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 ст. ложки соевого соуса, по 1 чайн. ложке меда и паприки, соль.

Печень нарежьте ломтиками потоньше, аккуратно отбейте через пленку, порежьте на кусочки в длину (если печень куриная, то просто порежьте - отбивать не нужно). К крахмалу добавьте растительное масло, соль, паприку, толченый чеснок и хорошо размешайте. Опустите в эту смесь печень на 10-15 минут. Лук нарежьте полукольцами. Приготовьте

соус: смешайте соевый соус, томатную пасту и мед. Печень аккуратно выложите на разогретую сковородку с растительным маслом, по паре минут обжарьте с каждой стороны, добавьте лук и тушите еще пару минут. Влейте соус (можно добавить 50 мл кипятка) и на медленном огне томите минут 5-7. Выключите огонь и дайте настояться.

ПО САЛАТИКУ?

Зимний из квашеной капусты и свеклы

500-600 г квашеной капусты, по 1 луковице и моркови, 2 вареных или запеченных свеклы, зелень, соль, перец, растительное масло. Свеклу и морковь натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте. Морковь, перед тем как добавить в салат, немного помните с солью. Смешайте капусту, лук, морковь. Добавьте свеклу и зелень. Посолите, поперчите и заправьте маслом.

Из шампиньонов с фасолью

200 г красной фасоли, 20 шампиньонов, 1 луковица, по 3 ст. ложки оливкового масла и винного уксуса, 2 чайн. ложки столовой горчицы, 50 мл 30%-ных сливок, соль. Смешайте оливковое масло с винным уксусом и замари-

нуйте в этой смеси шампиньоны, нарезанные на половинки, на 3 часа. Отварите красную фасоль в подсоленной воде. Слейте воду, остудите. Нарежьте луковицу мелкими кубиками. Извлеките шампиньоны из маринада, смешайте с фасолью и луком. Для заправки разведите горчицу сливками до нужной остроты и заправьте салат.

Винегрет с грибами

2 свеклы средней величины, стакан отварной фасоли, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2-3 соленых огурца, 1 луковица, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль - по вкусу. Сварите свеклу и картофель, нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешайте с отварной фасолью, посолите и заправьте растительным маслом.

В доме малыш

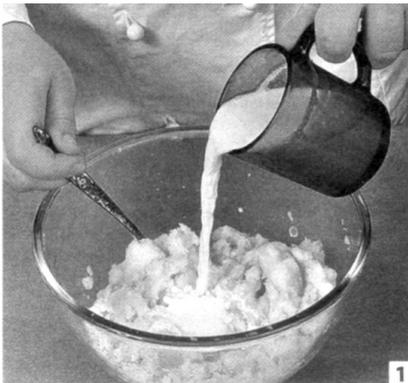
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНЫХ СЕРДЕЧЕК

300 г сердечек, по 1 ст. ложке манки, муки и сливочного масла, 100 г воды, соль, перец. Сердечки два раза пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, манку, воду. Перемешайте, сформируйте биточки, обваляйте в муке и жарьте на сливочном масле. Готовые биточки полейте растопленным сливочным маслом.

ШОКОЛАДНАЯ МАННАЯ КАША

300 мл молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 чайн. ложка какао, сахар, сливочное масло по вкусу. Смешайте в чашке манку, какао, сахар до однородной массы. Закипятите молоко, понемногу всыпайте смесь, помешивая. Когда каша будет готова, добавьте мас-





Зимние овощи под картофельной «шубой»

Даже зимой можно приготовить аппетитное блюдо с сезонными овощами. Вкусно, ароматно, а главное - полезно!

4 крупные картофелины, 150 мл сливок (10%), 3 ст. л. сливочного масла, 50 г твердого сыра, 1/2 стакана куриного бульона, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 моркови, 2 небольшие репы, 2 черешка сельдерея, 1 маленький фенхель, 250 г белокачанной капусты, 1/4 ч. л. тимьяна, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Картофель сварить в подсоленной воде и протереть через сито. Приправить черным перцем и соединить с 1 ст. л. сливочного масла. Постепенно влить сливки, перемешивая пюре.

Нарезать овощи: лук - полукольцами, морковь - толстыми кружочками, капусту - крупными квадратами. Чеснок мелко нарубить, черешки сельдерея и фенхеля нарезать поперек пластинками, репу разрезать на 4 части и затем нарезать поперек ломтиками. В сковороде разогреть по 1 ст. л. сливочного и растительного масла и обжарить лук и

чеснок до золотистого цвета. Добавить морковь, репу и обжаривать в течение 3-4 мин. Всыпать капусту и жарить 5 мин. Выложить к овощам нарезанные сельдерей и фенхель и готовить все вместе еще 5 мин. Влить куриный бульон и тушить, помешивая, в течение 10 мин., добавив в конце приготовления соль, перец и тимьян (жидкость должна выпариться).

Форму для запекания смазать оставшимся сливочным маслом и переложить в нее тушеные овощи. Сверху равномерно выложить картофельное пюре, смазать его взбитым яйцом и ложкой нанести рисунок на поверхность картофеля. Посыпать тертым сыром и запекать 10-15 мин. при 200 градусах.

✓ **Для того чтобы придать «шубе» пикантный вкус, картофельное пюре смешайте с тертым сыром и приправьте мускатным орехом.**

ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Яйцо - 2 шт., сахар - 3/4 стакана, кефир - 1 стакан, мука - 8 ст. л., масло растительное - 1/2 стакана, сода - 1/4 ч. л., какао-порошок - 4 ст. л., банан - 1 шт., шоколад - 50 г, орехи - горсть, ванилин - 1 пакетик, масло сливочное - 100 г, сгущенное молоко - 1/2 банки, кондитерские посыпки.

Смешать венчиком яйца, сахар, кефир, муку, соду, масло растительное, ванилин. Тесто должно получиться как густая сметана. Нарезать кусочками орехи, бананы, мелко поломать шоколад - это начинка для пирожных. В силиконовые формочки для кексов насыпать разные начинки. Разлить тесто в формы. Аккуратно перемешать. Выпекать в СВЧ 4 мин. на пол-

ной мощности. Для крема взбить размягченное сливочное масло со сгущенным молоком.

Готовые пирожные украсить кремом (можно предварительно полить шоколадной глазурью) и посыпками.

**Елена
Суварян.**





НЕХОРОШАЯ КВАРТИРКА?

Почему в одних домах растения цветут и благоухают, а в других - погибают, несмотря на все старания хозяев?

несовместимы, человеку будет некомфортно рядом с растением, а оно, в свою очередь, может заболеть или погибнуть.

Три раза по часовой стрелке

Необязательно прибегать к помощи прибора, считывающего ауру, чтобы понять, подходит вам то или иное растение или нет, - прислушайтесь к собственным ощущениям. Получив в подарок цветок, который приятных эмоций не вызывает, предложите его тому, кому он понравится. Это будет правильнее по отношению к себе и растению.

Принеся домой новое растение (купленное или подаренное), первым делом помойте его листочки и стебель, а затем аккуратными движениями стряхните с него энергетику бывшего хозяина (продавца), словно стряхиваете невидимую пыль. После чего три раза поверните горшок с растением по часовой стрелке.

Там, где кипит жизнь

Комнатные растения часто гибнут у людей с тяжелым характером, у крепких пессимистов. Энергетика негативно настроенного человека буквально разрушает биохимические связи внутри растения, и оно страдает от истощения. Так что, если у вас перестали расти цветы, стоит проанализировать свое поведение и отношение к жизни - научиться находить в ней больше позитивных моментов! Кроме того, растения все слышат, и если в вашем доме разговоры на повышенных тонах - это обычное дело, то не удивляйтесь, что они чахнут.

Еще одна причина, по которой растения могут не приживаться, - им не нравится их местоположение! Так, если в гостиной цветок постепенно угасал, то, переехав на кухню, может быстро пойти в рост. Ведь все, что ему было нужно, - это оказаться там, где собираются все члены семьи и обмениваются новостями, словом, там, где кипит жизнь!

Каждое растение имеет ауру, которая излучает энергетические колебания с определенной частотой. Если частота колебаний ауры растения совпадает (или близка) с частотой колебаний ауры человека, то их взаимовлияние окажется благоприятным. Растение будет активно идти в рост, а его владелец испытывать положительные эмоции и хорошо себя чувствовать. Если же ауры

Читатели советуют

Стакан против гусениц



В огороде выращиваем разную капусту: белокочанную, брокколи, цветную, пекинскую. Высаживаем ее в грунт в конце мая в хорошо заправленные лунки. Но несколько лет было так, что наутро приходим, а прекрасные крепкие сеянцы лежат в лунке, как подкошенные. Понадобилось время, чтобы найти вредителя. Оказалось, что хозяйничают гусеницы совки. Пробовали следовать советам соседней: рыхлили землю вокруг рассады, чтобы гнезда гусениц разворошить, рассыпали вокруг золу, перец. Но нечего не помогало. Наконец, мы нашли выход из положения. Сразу после посадки саженца надеваем на него сверху полулитровый стаканчик без дна. Стакан наполняем вдавливаем в землю. Все. Больше гусеницы саженцы не трогают.

Ольга Никитина.

«Содовая» для малины

От прежних хозяев моего дома достался в наследство малинник - большой, но неухоженный. Я привела заросли в порядок - вырезала сухие ветки, сделала рядки и дорожки, разрешила кусты. И прошлой весной малина откликнулась на заботу - бурно цвела. Но, увы, ягод почти не было, а те немногие, что остались, были с червячками. Обидно. В этом году я решила свою малину с червячками не делить. Но и опрыскивать химией не хочется. Мой рецепт исключительно экологический. Как только малина начала готовиться к цветению, опрыснула ее содовой водой. Делала такой «душ» раз в неделю: кипятим воду и всыпаем в нее обычную пищевую соду (на 2 л - 1 ст. л.). Остужаем. Опытные агрономы гарантируют, что сода не влияет ни на вкус, ни на цвет



ягод, а вот червячков не будет точно. Ну что же, посмотрим, ждатель осталось недолго.

Ирина Т.

Морковь как на подбор



Выращиваю морковь на участке каждый год. А чтобы она была ровненькой, не корявой, я делаю так: после второго прореживания (примерно в июле) поливаю ее водой с разведенными в ней 3-4 г марганцовки и 2-3 г борной кислоты. Расчет дан на 10-литровое ведро. Но перед этим морковку поливаю обычной водой. Повторяю все еще раз недели через три. Чтобы моркови не было тесно и она не переплеталась корнями и не давала трещин, посадки прореживаю, чтобы между растениями было 5-7 см.

Софья Кулиш.

Домашние любимцы



ЧТО В МИСКЕ?

Полезна ли кошкам рыба, а собакам косточки? Мы решили развенчать мифы и рассказать правду о том, чем на самом деле нужно кормить наших любимцев.

Кошкам и собакам полезно молоко

К сожалению, это не совсем так. Молоко можно давать только маленьким котяткам и щенкам. Дело в том, что в организме взрослых животных перестает вырабатываться фермент лактаза, отвечающий за расщепление молочного сахара (лактозы). В результате молоко перестает усваиваться и провоцирует у кошек и собак диарею.

Гаджеты в помощь

Собака или кошка едят слишком быстро? Контролировать скорость трапезы поможет специальная миска с ограничителями. Они мешают жадно заглатывать пищу.

Лучше кормить кошку рыбой

Увы, весьма спорное утверждение. 1-2 рыбных дня в неделю котикам не повредит. Но, если постоянно кормить их таким образом, это приведет к нарушению минерального обмена и, как следствие, к образованию камней в

почках и мочевом пузыре. Рыбная диета опасна и тем, что провоцирует дефицит витамина К и в результате вызывает авитаминоз. К тому же сырая рыба - источник глистов, и вывести их потом бывает очень непросто. И наконец, рыбы кости очень острые и могут быть опасны для жизни питомца. Если вы все-таки захотите угостить вашего питомца, предлагайте ему рыбу «благородных» сортов (горбуша, треска, лосось, палтус и т.д.) и лучше вареную.

Собакам нужно давать косточки

На самом деле лучше мясо. Большинство костей опасны для собак. Кроме того, в процессе разгрызания лакомства страдает эмаль зубов (это может привести к кариесу и даже к потере клыка). Острые части костей могут застрять в глотке, поранить пасть, повредить желудок и кишечник, а мелкие кусочки - травмировать слизистую и спровоцировать проблемы с кишечником. Куриные трубчатые кости строго под запретом. Ветеринары официально разрешают давать собакам только один вид костей: сырой неразрубленный мосол.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

Улыбнитесь

- Доктор, у меня хорошее настроение: хочу ходить по кафе, магазинам, и покупать всё, что нравится! Что со мной?

- Это у вас зарплата... пройдёт.

- Как там твой алкаш? Опять по ночам деньги по казино и ресторанам просаживает?

- Нет. Я с ним серьезно поговорила, он теперь не пьет, не курит, по ресторанам не ходит. Лежит себе тихонечко в реальности.

- Я уже несколько лет ищу убийцу моей жены!

- О боже, вашу жену убили?

- Нет, нет, я еще не нашел его...

Дирижёр просыпается ночью от жужжания комаров и орёт:

- Так, блин! Кто фальшивит?



Подушка «Сова»

Текстильные элементы декора украшают интерьер, наполняют дом уютом и теплом. Особенно это чувствуется, когда они выполнены своими руками.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- трикотаж для основы
- лен или х/б для крыльев
- кусочки фетра для клюва и глаз
- тесьма
- нитки
- пуговицы
- декоративные элементы в виде цветов
- набивка
- схема

Декоративная подушка в виде мудрой совы будет прекрасно смотреться на любом диване, софе или кресле. А в кармашек к сове можно положить листочек с добрыми пожеланиями для членов семьи или другие важные послания.

Схему подушки увеличить до необходимого размера. Выкроить две детали со сгибом основы, детали крыльев, клюв и глазки. Для основы сделать припуски по 0,5 см, для крыльев – по 0,3 см. Детали клюва и глазок выкроить без припусков. Из трикотажа выкроить одну деталь кармашка – это половина от детали основы от середины до низа.

Кармашек украсить тесьмой, прошив ее на швейной машине прямой строчкой. На лицевой части подушки

Если вы хотите сделать декоративную подушку для детской комнаты, возьмите за образец мультгероя, который нравится малышу. Можно использовать и обычных зверушек – кошек, собак, коров. Схемы и выкройки вы легко найдете в Интернете.

нашить клюв, затем глазки также прямой строчкой. На глаза пришить по пуговичке – это будут зрачки. Деталь кармашка прикрепить английскими булавками. Припуски на внутренних сторонах крыльев заглаживать на изнаночную сторону или наметать. Приложить крылья на основы согласно схеме и сделать по строчке по внутренней стороне.

Сложить детали основы друг с другом лицевыми сторонами и прошить по всему периметру заготовки, оставив в нижней части небольшой отрезок незашитым. Вывернуть заготовку на лицевую сторону и плотно набить наполнителем. Затем зашить отверстие вручную аккуратным швом или на машинке. На ушко совы-подушки пришить бантик, кармашек украсить декоративными цветочками.

**Автор изделия
Елена Киряшина**





КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

4 куриных филе, 4 зубчика чеснока, щепотка сушеного тимьяна, 400 мл сливок 10%-ной жирности, 2 яйца, 2 веточки петрушки, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. измельченного миндаля, 8 ст. л. оливкового масла, 4 помидора, 100 г черных оливок, 100 г брынзы, 100 г листового салата, соль, черный перец.

Куриное филе слегка отбить. Чеснок пропустить через пресс. Сливки соединить с чесноком, тимьяном, посолить и поперчить. Получившейся смесью залить куриное филе и оставить на 30 мин. Яйца взбить. Петрушку порубить, перемешать с сухарями и миндалем. Куриное филе обмакнуть в яйца, обвалять в приготовленной панировочной смеси и обжарить с обеих сторон на половине масла. Пока жарится филе, помидоры крупно нарезать, оливки разрезать на половинки, брынзу нарезать кубиками, салат порвать. Подготовленные овощи перемешать с оставшимся маслом, немного поперчить и подать вместе с куриными отбивными.

В сливочную смесь для маринования куриного филе также можно добавить тертый корень имбиря и щепотку куркумы.



СВИННЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРУШАМИ

4 груши, 4 веточки шалфея, 3 красные луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 300 мл красного полусладкого вина, 4 свиные котлеты на косточке, 150 г сулугуни, соль, молотый черный перец.

Груши вымыть, обсушить и, не очищая, нарезать дольками, удаляя сердцевину с косточками. С веточек шалфея оборвать листочки. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. В сковороде нагреть 2 ст. л. растительного масла, положить лук с шалфеем, жарить, помешивая, 3 мин. Добавить груши и прогревать на минимальном огне в течение 3 мин. Влить вино, посолить, поперчить и тушить 5 мин на сильном огне. Свиные котлеты вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Посолить и поперчить. Сулугуни нарезать тонкими ломтиками. Масло обжарить с обеих сторон на оставшемся масле до подрумянивания. Переложить в форму, сверху распределить тушеные груши в соусе и ломтики сулугуни. Запекать 10 мин при 180 градусах.

Мясо получится более сочным, если его предварительно замариновать в сухом вине или воде, подкисленной лимонным соком.



БЫСТРЫЙ ШТРУДЕЛЬ

1 груша, 1 яблоко, сок и цедра 1 лимона, щепотка молотой корицы, 150 г сахара, 1 ч. л. крахмала, 1 яйцо, 1 лист тонкого лаваша, 100 г овсяного печенья, 50 г сливочного масла.

Грушу и яблоко вымыть и обсушить. Каждый плод разрезать пополам и удалить семена. Мякоть нарезать мелкими кубиками, перемешать с лимонным соком, цедрой, молотой корицей, 100 г сахара и крахмалом. Яйцо взбить миксером с оставшимся сахаром и получившейся смесью намазать лист лаваша. Печенье раскрошить и перетереть с маслом. Приготовленную смесь распределить по лавашу. Сверху выложить начинку, отступив от краев не менее 3 см, и разровнять. Духовку нагреть до 190 градусов. Лаваш аккуратно свернуть рулетом, края подвернуть, чтобы начинка не вытекала, и выпекать около 10 мин. Готовому штруделю дать немного остыть. Перед подачей «пустыле» края лаваша срезать, штрудель нарезать крупными ломтиками.

Овсяное печенье можно заменить песочным. Бисквитное лучше не брать: оно легко размокает, и штрудель получится слишком влажным.



ДВУХСЛОЙНЫЙ ДЕСЕРТ

1 ст. л. желатина, цедра и сок 1 лимона, 100 г ягод красного и белого винограда, 15 листочков свежей мяты, 350 мл сливок 33%-ной жирности, 100 г белого шоколада.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды и оставить на 30 мин. Затем в небольшую кастрюлю влить 200 мл воды, добавить сок и цедру лимона. Немного подогреть и подмешать половину желатина. Ягоды вымыть и обсушить. Разложить их по бокалам или формочкам, залить получившимся желе и убрать в холодильник на 2 ч. Листья мяты вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Подмешать их в сливки и довести до кипения. Шоколад распустить и соединить с мятыми сливками. Снять с огня, добавить оставшийся желатин и перемешать. Получившуюся массу разложить в емкости с застывшим желе и убрать в холодильник на 2 ч. Перед подачей на стол украсить по желанию.

Жидкость с желатином не следует кипятить, иначе он теряет свои свойства и десерт не застынет.