

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСЛА

№9

февраль 2018

цена:

1,5 лари

Прически

2018

стр.36

Астрологический

прогноз на март

стр.32-33

Лучшие рецепты

от гриппа и простуды

стр.12-13

Лунный

календарь

стр.29

Женщины-писатели

с мужскими псевдонимами

стр.20-21

Вера Брежнева

стр.16-17

“Я все время хотела чего-то добиться”



Яркие образы

ДЛЯ СЕРЫХ

будней

Зимой не хватает ярких красок! Почему бы не добавить их в свой гардероб? Образы получатся более насыщенными, внешний вид - привлекательным, а холод за окном отступит на второй план.



Колорблок: сочетаем цвета

Поэкспериментируйте с цветом, сочетая между собой несколько оттенков спектра или переходные тона. Беспроигрышные варианты: лиловый с красным, нежно-розовый с голубым, желтый с оранжевым. Если вы не настроены на радикальные эксперименты, обратите внимание на одежду с уже готовыми цветовыми решениями - например, с принтами в полоску.



ЗВЕЗДУ ГВЕРДЦИТЕЛИ ОТКРОЮТ В ВИТЕБСКЕ



Звезда известной певицы Тамары Гвердцители будет открыта на Площади звезд фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске».

Народной артистке России и Грузии будет посвящена плита нового лауреата специальной награды президента Беларуси «Через искусство — к миру и взаимопониманию».

Гвердцители — символ дружбы народов в искусстве. На «Славянском базаре» она почти постоянный участник с самых первых лет.

В 1998 году артистку пригласили гостьей на тогда еще фестиваль польской песни в Витебске. В 2002-м она дебютировала в роли председателя жюри конкурса молодых исполнителей. В нынешнем году имя Гвердцители есть сразу в нескольких концертных программах в Летнем амфитеатре — торжественного открытия форума и сборника «Золотой хит».

ЛУЧШАЯ АКТРИСА ИЗ ЛУЧШИХ АКТРИС

Кинокритик Питер Брэдшоу составил список из пяти лучших актрис всех времен, получивших «Оскар» в номинации «Лучшая актриса». Из них он выбрал одну победительницу.

Лидером оказалась американка Мэрил Стрип, которая трижды становилась лауреатом премии Американской киноакадемии. Брэдшоу отметил ее роль в фильме «Выбор Софи».

В список также вошли актрисы Элизабет Тэйлор («Баттерфилд, 8»), Ингрид Бергман («Газовый свет»),

Джоан Фонтейн («Подозрение») и Фрэнсис Макдорманд («Фарго»).

Выбор читателей The Guardian не совпал с мнением Брэдшоу. Пользователи отдали предпочтение Фрэнсис Макдорманд, которая получила «Оскар» за ленту «Фарго». Ранее Брэдшоу составил рейтинг из лучших актрис-лауреатов «Оскара» за лучшую женскую роль второго плана. Он выбрал таких артисток, как Хэтти Макдэниел, Глория Грэм, Клорис Личмен, Тильда Суинтон и Виола Дэвис.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ЛЕНА

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

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

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.

САМАЯ СТРАШНАЯ ПОРЧА—ЭТО ТА, КОТОРУЮ ВЫ НЕ НАШЛИ

Есть и такой вид порчи, которую вы не нашли и никогда не найдете. А все последствия такого вида колдовства – постоянное невезение, болезни от которых вас не смогут излечить светила медицины, крах в бизнесе, неудачи в личной жизни, вы будете ощущать до тех пор, пока не обратитесь к специалисту. Только специалист вам поможет избавиться от такого вида порчи. И вот вам примеры.

Рассказ Люсинэ. «У меня всегда все получалось. Я наладила свой бизнес. Но вдруг все повернулось вспять. Пошла сплошная черная полоса. Сначала я заболела и пошла неудачи в бизнесе.

Случайно я прочитала о супружеской чете экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили и парапсихолога Ольги Александровны. Не раздумывая, пошла к ним. Ольга и Дмитрий сразу мне сказали, что на меня, мой дом и мой бизнес сделана порча. Они мне также сказали, что атрибуты этой порчи я не находила и никогда не найду, и что эта порча тем и коварна и в этом ее сила...

Я стала ходить на сеансы. Дмитрий и Ольга также очистили и мой дом, и мой офис от колдовства и защитили и меня, и мой дом, и мой офис своими чудесными талисманами. Мой бизнес опять процветает. Я здорова и счастлива! И все благодаря удивительным людям экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу и парапсихологу Ольге Александровне Бибилашвили»

Рассказ Наны Т. «Мой муж работал за границей и привез домой хорошие деньги, на которые мы открыли магазин. Дела сразу пошли хорошо. Я свободно могла платить и арендную плату, и в семью шли хорошие деньги. Дети были обуты и одеты, купили новую машину, мебель и сделали ремонт. Со всеми я делилась своей радостью и помогала нуждающимся родственникам. Но настала вдруг черная полоса. Магазин не стал приносить прибыль. Мне порекомендовали обратиться к лучшим специалистам в нашей стране экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили и его жене парапсихологу Ольге. На приеме они мне сразу сказали, что на меня и мой магазин наведена порча и я ее не находила, потому, что просто не обращали ни на что внимания. Это была правда.

После сеансов, которые со мной проводили Ольга и Дмитрий, все у меня налажилось. А тех, кого я заподозрила во зле, экстрасенс Дмитрий «заблокировал» и злодеи были



наказаны – им вернулось их колдовство. А удивительные талисманы, которые мне изготовили Ольга и Дмитрий, надежно защищают и мой дом, и магазин, и мою семью от всех врагов и колдовства и злого глаза».

КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ И ПАРАПСИХОЛОГА ОЛЬГИ БИБИЛАШВИЛИ. Если у вас все внезапно стало плохо, и что вы при этом не находили атрибуты порчи – это не факт, что на вас не сделана порча! Она вам была подброшена, просто вы не обратили на нее внимание... Довольно редко наши пациенты находят на порогах своих офисов или домов огромные кучи соли, груды иголок, разлитую воду, пачку свечей или другие заметные атрибуты порчи, хотя бывает и такое.

Сила порчи не зависит от размера ее атрибутов. Часто это бывает крупинка соли у порога, мазок жира на двери, щепотка земли (разумеется, с кладбища) или капля воды на капоте вашего автомобиля. Или вы отдали деньги в неурочный час или вам могли подмести порог (это и есть порча забранная прибыль).- Вы ничего этого не заметили, а в вашей жизни наступила черная полоса – болезни от вас не отходят, машина попадает в аварию, в бизнесе неудача за неудачей, торговля останавливается.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Ничего не отдавайте из дома или из своего рабочего помещения в период Новой или растущей Луны. Не рассказывайте всем о своих успехах. Внимательно следите за своим порогом. И если, по непонятным причинам ваша жизненная ситуация внезапно ухудшилась – не ждите, когда вас ваши конкуренты или завистники полностью уничтожат. Приходите, и мы вам обязательно поможем!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага».

Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, по фото, так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

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

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

3 марта для членов клуба тбилисских экстрасенсов и членов Междуна родной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии состоится экскурсия в Давид Гареджи. Проезд бесплатный, так как транспорт предоставляется нашим спонсором.

Сбор на прежнем месте, на колхозной площади.

Просьба не опаздывать – дорога дальняя и трудная. Транспорт отойдет в 8.30.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Икры болят так, что жить не хотелось

Для сердца и сосудов

У меня были ужасные спазмы мышц ног. Долго искала способы избавления и нашла.

1. Приготовила растирку: смешала спирт и 10%-ный йод. Как осветлится - растирка готова. Она помогла снять спазмы. До этого не могла долго ходить, немного пройду - делаю остановку из-за сильной боли.

2. Икры ног болят невыносимо, жить не хотелось. Начала делать гимнастику.

☛ Лягте на пол, пятки поставьте на диван на высоту 50-60 см и как можно ниже опускайте пальцы ног. Потом вернитесь в исходное положение. Так делайте 120 раз. При выполнении этого упражнения работают только ноги, живот в покое.

☛ Встаньте, постоит 1 минуту, опять лягте и повторите первое упражнение (120 раз). Встаньте, постоит 2 минуты, лягте и опять сделайте движения ступнями (120 раз). После этого встаньте и походите.

Сначала будет трудно, но мне такая гимнастика очень помогла, икры перестали болеть. Заниматься надо каждый день, а если 2 раза - ногам это очень понравится. Делайте упражнения до тех пор, пока не пройдут боли.

3. От боли в бедрах тоже спасли упражнения японского профессора Ниши «Золотая рыбка»: лежа на спине, руки положите под голову, носки ног максимально вытяните на себя и вибрируйте всем телом из стороны в сторону в течение 1-2 минут (от 120 до 240 движений). После такого упражнения налаживаются функции всех систем и органов. Второе упражнение для капилляров: поднимите руки и ноги вверх и потрясите ими 240 раз.

4. Чтобы избавиться от икроножных спазмов, как только проснусь, поднимаю ноги вверх на 2 минуты (можно поддерживать руками). Потом сгибаю их в коленях, а руки поднимаю вверх (на 1 минуту), затем вытягиваю ноги, подняв их на 15-20 см от постели, и держу в таком положении 2 минуты.

5. Боли в руках помогает снять картошка: мою 2 клубня с кожурой, на ночь беру их в руки, надеваю носочки и ложусь спать. Пользоваться этой картошкой можно месяца 3, храню ее прямо под подушкой.

В. Павлюковская.

✓ Пропустите через мясорубку 8 лимонов с кожурой, но без косточек, 400 г чеснока и 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г хрена. Выложите в банку, закройте марлей, настаивайте 12 часов в тепле (30 градусов), затем поставьте в холодильник на 3 дня. Отожмите сок и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

✓ Разрежьте на части 2 лимона и 2 апельсина, удалите косточки и пропустите через мясорубку. Массу смешайте с 2 ст. ложками меда, настаивайте сутки в стеклянной посуде при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник. Принимайте по 2 чайн. ложки в день с чаем или перед едой.

✓ Пропустите через мясорубку 500 г лимонов с кожурой (без косточек), 500 г клюквы, 500 г очищенных от семян плодов шиповника, добавьте 500 г меда и все перемешайте. Настаивайте сутки в плотно закрытой посуде. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Храните в холодильнике.

Кашель замучил? Съешьте печеное яблоко

В яблоках, особенно Антоновке, много противовоспалительной салициловой кислоты. Причем, больше всего ее не в мякоти, а в кожице. Вырежьте сердцевину в 3 яблоках. Смешайте щепотку корицы с 2 чайн. ложками сахара и изюма без косточек. Засыпьте внутрь яблок, поставьте в духовку примерно на полчаса.

Куриный бульон поднимет иммунитет

Варите половинку курицы примерно час с пряностями (веточками розмарина и орегано). Добавьте порезан-



Вкусные рецепты от простуды

ные кубиками кабачки без кожицы, стебли сельдерея, толченый зубчик чеснока, варите еще 20 минут. Перед тем, как снять с огня, добавьте помидоры черри, разрезанные пополам.

Для больного горла - инжир и мороженое

Инжир отлично смягчает воспаленное горло и бронхи. Приготовьте молочный коктейль со свежим инжиром. Растопите мороженое (100 г) на медленном огне, влейте 1/2 стакана молока, добавьте 2 порезанные ягоды инжира и немного сока лимона. Нагревайте, не доводя до кипения. Взбейте и выпейте теплым.

Знобит и лихорадит? Согреет анисовый чай

Лучше заваривать его в большом чайнике. На 1 л кипятка - 2 чайн. ложки хорошего черного чая, 2-3 звездочки аниса (бадьяна), кусочек немолотой корицы, палочка ванили, 2-3 горошины душистого перца, мед по вкусу. Когда чай настоится, влейте 1/2 стакана горячего молока.

Оранжевый салатик при ангине

Натрите на терке свежую морковь, смешайте с медом в соотношении 2:1. Помимо общего витаминизирующего и противовоспалительного эффекта, облегчит боль в горле при ангине и уберет белый налет с миндалин. Можно добавить немного орехов и сухофруктов.

ГОМЕОПАТИЯ ИЗ ПРОШЛОГО - В БУДУЩЕЕ



Гомеопатия – особое направление в лекарственной терапии, предложенное более двух веков назад известным врачом и фармацевтом своего времени Самуэлем Ганеманом. Врачи, получившие классическое гомеопатическое образование, используют натуральные, природные препараты, которые, воздействуя на энергетику и процессы саморегуляции организма, мягко восстанавливают здоровье пациента. Гомеопатия получила большое признание во многих странах мира, в том числе и в Грузии.

Сегодня наш собеседник – ведущий специалист Тбилисской клиники «Семейный доктор», член Международной гомеопатической лиги Ирина ЗУБАШВИЛИ.

- Читателям «Подруги» интересно узнать более подробно о создателе гомеопатии.

- Самуэл Ганеман родился в Саксонии, в 1755 году. Был очень способным студентом, но разочаровался в тех методах медицинского лечения, которые намеревался использовать как врач традиционной квалификации. Не желая идти на компромисс со своими убеждениями, в 1796 году он отказался от своей врачебной практики и стал работать простым аптекарем (фармацевтом) и переводить древнегреческие и английские медицинские книги. Он, свободно владея восемью языками, был знаком с работами Гиппократов, Парацельса и других великих ученых прошлого.

- Что отличает гомеопатические препараты?

- Дети и взрослые, с трудом глотаящие таблетки, должны знать, что гомеопатические лекарства очень маленьких размеров. В их состав входят лишь вещества растительного, минерального и животного происхождения, они растворяются под языком и, к тому же, не имеют неприятного вкуса. Если даже такой способ приема окажется затруднительным, например, для младенцев, тогда лекарство может быть назначено в форме безвкусной или слегка сладковатой жидкости, которую добавляют в питьевую воду.

- Какова же сфера действия гомеопатических средств?

- Любые неполадки со здоровьем как физического, так и психического или эмоционального характера, можно вылечить гомеопатическими препаратами. Они могут ускорить вос-

становление нормального самочувствия после хирургического вмешательства и убрать болезненные явления, вызванные аллопатическими лекарствами или вакцинацией. Хронические заболевания тоже поддаются гомеопатическому лечению, даже в тех случаях, когда усилия врачей-аллопатов не дали результатов. Кроме того, гомеопатическими препаратами можно эффективно лечить мастопатию, фиброму матки, аденому предстательной железы, энурез, атеросклероз, хронический цистит, вирусный грипп, язву двенадцатиперстной кишки и другие недуги. Они не вызывают в организме побочных явлений. Основной механизм их действия – повышение естественных защитно-приспособительных сил организма, в том числе иммунных. Что касается срока их хранения, то опыт показывает, что он больше, чем у других лекарственных средств.

- Как проходит лечение больных гомеопатией?

- Обычно каждое гомеопатическое лекарство назначается отдельно в минимальном количестве для стимулирования организма. Это позволяет проводить лечение без осложнений и внимательно наблюдать за результатами. Как только организм «откликается», лекарство можно отменить или, при необходимости, заменить на другой препарат. Классический гомеопатический метод лечения включает тщательную оценку состояния пациента, – именно пациента, а не болезни.

- А нет ли опасности при применении гомеопатических препаратов?

- Многолетняя практика показывает, что в целом гомеопатия безопасна, если точно следовать ее принципам: необходим один хорошо подобранный препарат и минимум

его силы, чтобы инициировать эффект исцеления больного. Вред можно нанести при любительской топорливости, когда неправильно поняты основные принципы гомеопатии, когда игнорируются ее базовые законы. Именно безопасность была одной из мотивирующих сил, вдохновивших создателя прогрессивного направления в медицине Самуэля Ганемана.

- На чем основаны его принципы?

- Принципы С.Ганемана в следующем: чем меньше доза гомеопатических препаратов, тем меньше вероятность аллергического их действия. Он предложил оригинальную технологию изготовления лекарств, содержащих сверхмалые дозы исходного необходимого сырья, но, тем не менее, оказывающих биологический и терапевтический эффекты. Принципы подбора и малых доз являются основополагающими в теории и практике гомеопатии.

- Калбатано Ирина, какие рекомендации вы можете дать тем, кто хочет обратиться к гомеопатическому лечению?

- В первую очередь, мы рекомендуем для оказания первой помощи больному иметь свою домашнюю аптечку. При правильном хранении гомеопатические лекарства могут оставаться эффективными много лет. Содержать их следует в прохладном, темном, сухом месте, в герметичной упаковке.

Еще. Хочу предостеречь, несмотря на то, что простейшими приемами гомеопатии могут овладеть непрофессионалы, но достичь высоких и эффективных результатов лечения под силу только врачам, имеющим специальную подготовку и соответствующую лицензию.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Такая кашка очень понравится щитовидной железе

Долго я лечилась от нарушения функции щитовидной железы. Помогла специальная кашка, которая очень благотворно влияет не только на щитовидную железу, но и на весь пищеварительный тракт. Для приготовления целебной каши понадобится 100 г гречки, 1 чайн. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. Гречку сварите как обычно, добавьте куркуму, морскую капусту, соль и перемешайте. В магазинах, да и на рынках, без проблем можно купить куркуму. Морская капуста



продается в аптеке. Буду рада, если мой рецепт придется по вкусу людям, у которых есть такие же проблемы со здоровьем.

Д. Гуреева.

деляю по марле, сложенной в несколько слоев, и прикладываю ко лбу. Через несколько минут боль отпускает.

И. Хромченко.

Соленые огурцы спасают от головной боли

При приступе головной боли, особенно после переутомления, я натираю на терке парочку средних соленых огурцов, добавляю мякиш черного хлеба, размоченный в огуречном рассоле, половину стакана простокваши и 1 чайн. ложку порошка белой глины (продается в аптеке). Смесь размешиваю, распе-



Молочный компресс заживляет рану

В школьные годы со мной случилась неприятность: наступила на гвоздь. Помог старинный бабушкин рецепт. Вокруг раны она обработала зеленкой, а ранку промыла простоквашей (в таз вылили 3-литровую банку). Потом бабушка сняла с молока сливки, положила комочки на марлю и привязала к ноге. Сверху накрыла целлофаном и укутала шерстяным платком, и рана быстро зажила.

О. Карпова.

Бабушкины рецепты

✓ **При чесотке.** Смешайте по 1 ст. ложке растопленного нутряного жира, натертого хозяйственного мыла, очищенной серы (продается в аптеке) и 1 чайн. ложку березового дегтя (продается в аптеке). Мазь наносите на кожу и держите сутки. Вымойтесь с мылом и вытрите насухо. Курс - 3-5 процедур.

✓ **Мазь от ожогов.** Смешайте желток одного яйца, 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку густой сметаны. Этой смесью обрабатывайте поврежденное место несколько раз в день в течение 4-5 дней, делайте компрессы на ночь.

✓ **Десерт от туберкулеза легких.** Разотрите 12 яичных желтков со стаканом сахара до белого цвета и всыпьте 400 г тертого шоколада. Натрите на терке 400 г свиного нутряного сала и 6 зеленых яблок, томите в кастрюле на слабом огне 20-30 минут, процедите и смешайте с яично-шоколадной смесью.

Десерт намазывайте на хлеб и ешьте с чаем (для дополнительного лечения).



ЭТОТ ФРУКТ ЗАРЯЖАЕТ ВИТАМИНАМИ, И НЕ ТОЛЬКО.

О ПОЛЬЗЕ ГРАНАТА

✿ **Защищает от рака.** Считается, что регулярное употребление в пищу гранатов снижает риск развития рака груди у женщин и рака простаты у мужчин. Сок граната убивает раковые клетки, поэтому, при лечении злокачественных опухолей советуют пить его как можно больше.

✿ **Улучшает пищеварение.** Зернышки граната или гранатовый сок, выпитый натощак, ускоряют обмен веществ, нормализуют процессы пищеварения и улучшают аппетит. Учтите: свежий сок содержит много кислот. Чтобы не вызвать раздражение слизистой желудка, разводите его кипяченой водой.

✿ **Бережет сердце.** Гранат нормализует давление,

предупреждает развитие атеросклероза, снижает хрупкость кровеносных сосудов, способствует кровотоку, укрепляет сердечную мышцу.

✿ **Помогает при простуде и боли в горле.**

Теплый гранатовый сок или морс из граната - хорошее жаропонижающее средство. При ангине, тонзиллите и других болях в горле рекомендуют полоскать горло соком граната. Он быстро избавляет от недуга, действуя как антисептик.

P.S. Гранатовый сок хорошо сочетается с морковным и свекольным. Такое сочетание особенно полезно во время беременности. Отдельно этот сок употреблять не рекомендуется, он очень кислый.



➔ **Пальмовое масло особенно вредно для детей: оно плохо усваивается и выводит из организма кальций.**

➔ **«Растительный жир», «кондитерский жир», «растительный заменитель жира» - это все пальмовое масло.**

➔ **Этот вид масла так популярен, что иметь плантацию масляничных пальм выгоднее, чем нефтяную скважину.**

Сам себе доктор

✓ Быстрее восстановиться после инсульта помогут ф и н и к и . Пропустите их через мясорубку и ешьте 2-3 раза в день несколько месяцев.



✓ Зоб полечите черноплодной рябиной. Перетрите 1 кг ягод с 1 кг сахара и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✓ Низкий гемоглобин? Очистите от кожуры 2 груши, мякоть растолките и добавьте 2 чайн. ложки меда. Съешьте за день в 3-4 приема.



✓ От отеков ног. Залейте 50 г кураги 1 стаканом кипятка, настаивайте 3-4 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

✓ Кожуру грейпфрута замочите в кипяченой воде на 20 минут и процедите. Полощите рот настоем - это укрепит десны и зубы.

✓ Потеряли голос? Порежьте крупно и отварите в 1 л молока 3-4 крупные моркови. Процедите молоко и пейте теплым в течение дня.





КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Бывает и так, что желчнокаменная болезнь приводит к повышению холестерина в крови. Когда это бывает? Если камень, выйдя из желчного пузыря, перекрывает общий желчный поток.

- Может ли желчнокаменная болезнь стать причиной повышения холестерина в крови?

- Повышение холестерина в крови - это плохо. Но недостаток его в крови не менее опасен, чем избыток. Почему? Потому, что холестерин - важное и нужное вещество для нашего организма и нормальной, здоровой жизни. Почему так важен холестерин?

✿ Холестерин входит в состав всех клеток. Ни одна клеточка нашего организма не может быть без холестерина здоровой и жизнеспособной.

✿ Холестерин - основа большой группы стероидных гормонов, которые регулируют многие важные функции организма. Недостаток холестерина может привести к недостатку половых гормонов. Чем это грозит? Невозможностью зачать, выносить и родить ребенка, большими проблемами во время климакса, проблемами с потенцией.

✿ Холестерин принимает участие в синтезе витамина D, а это прочность костей.

✿ Из холестерина образуются желчные кислоты, поэтому он очень важен для нормального пищеварения.

✿ И, наконец, холестерин - это основа желчи, именно с ней он выводится из организма.

Поэтому, не так уж вреден и страшен этот холестерин, а вреден и страшен его избыток? Но ведь опасен и вреден избыток в организме любого вещества. Как правило, сначала повышается уровень холестерина в крови, затем его уровень в желчи, и только потом развивается желчнокаменная болезнь. Получается, что скорее повышение холестерина в крови есть причина желчнокаменной болезни, а не наоборот. Желчные камни никогда не образуются, если не нарушен обмен веществ, если концентрация холестерина в крови и желчи нормаль-

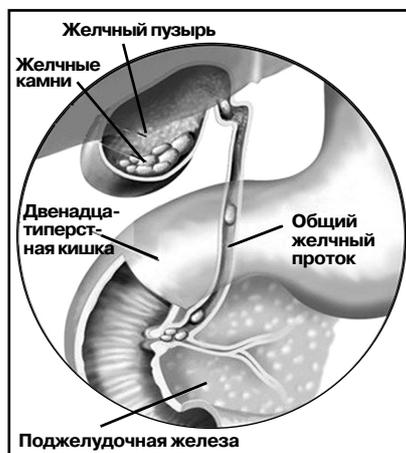
ная. Даже если есть застой желчи в желчном пузыре, даже если человек будет иногда позволять себе обильную жирную пищу, организм справится с этим, пока обмен веществ нормальный.

И, тем не менее, бывает и так, что желчнокаменная болезнь приводит к повышению холестерина в крови. Когда это бывает? Если камень выходит из желчного пузыря и перекрывает собой общий желч-

ПОЧТИ ВСЕГДА ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ РАБОТА КИШЕЧНИКА НАРУШАЕТСЯ. ОСОБЕННО НА ТРЕТЬИ СУТКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

ный проток - тот проток, по которому желчь выходит в двенадцатиперстную кишку. Проще говоря, камень перекрывает тот путь, по которому излишки холестерина выводятся из организма. Естественно, что в таком случае эти излишки накапливаются в крови, а это приводит к повышению уровня холестерина. Во всех остальных случаях сначала повышается уровень холестерина в крови и только потом, как результат этого повышения, появляется желчнокаменная болезнь.

- Готовься к операции, каждый человек хочет и должен знать, что его ожидает и как себя вести.



- Такое знание помогает преодолеть страх и растерянность. А правильное поведение больного способствует более быстрому выздоровлению. Что может ожидать человека в первые дни после операции? Вздутие кишечника. Почти всегда после любой полостной операции, в том числе и после удаления желчного пузыря, работа кишечника нарушается, у кого-то больше, у кого-то меньше. Это зависит от состояния здоровья до операции, наличия избыточного веса, сопутствующих заболеваний и оттого, насколько пациент крепок физически.

Первые и вторые сутки чаще всего проходят спокойно. Нарушение работы кишечника становится заметным на третьи сутки после операции, именно на третьи сутки! Нет стула, не отходят или плохо отходят газы - они накапливаются в кишечнике, и он вздувается. Как часто выражаются пациенты, дует живот. К этой ситуации нужно готовиться с первых же суток после операции. Это поможет избежать неприятностей на третьи сутки.

- Почему происходит вздутие кишечника?

- Потому, что во время операции, как бы аккуратно ее ни сделали, хирургам приходится касаться кишечника, передвигать его, оттягивать отдельные петли для того, чтобы добраться до нужного органа, - это неизбежно. Такие манипуляции не нравятся кишечнику, он не привык к подобному обращению, поэтому, после операции некоторое время пребывает в самом настоящем шоке. Это одна причина вздутия кишечника в послеоперационный период.

- Опасно ли вздутие кишечника после операции?

- Конечно опасно. Прежде всего потому, что нарушается вывод из организма вредных и токсических веществ. Эти вещества застаиваются в кишечнике и частично начинают всасываться, отравляя организм. Это опасно еще и тем, что раздутые

петли кишечника давят на соседние органы, затрудняя этим их работу. Особенно опасно, что затрудняется работа легких и сердца. Пациент становится трудно дышать, возникает тахикардия (частые и беспорядочные сокращения сердца). Кроме того, из перетянутых петель кишечника посылаются масса сигналов в головной мозг, сердце и другие органы. Это сигналы о помощи, и, конечно же, помощь поступает: организм пытается справиться с чрезвычайной ситуацией и приспособиться к ней. Но если такая ситуация очень уж затягивается, то происходит сбой и возникают, так называемые, патологические рефлексы, которые могут привести к замедлению работы сердца, к падению артериального давления.

И все же не стоит бояться вздутия кишечника после операции. Ведь это обычное и закономерное явление, с которым сталкиваются почти все оперируемые люди. Но сейчас каждый хирург и врач-реаниматолог умеют с ним бороться. А ваша задача как пациента - помочь докторам. Как? Очень просто: двигаться! Что значит двигаться? Нужно не просто лежать после операции, а работать: с первого же дня делать зарядку в постели, передвигая ногами и руками, переворачиваться с боку на бок - сначала с посторонней помощью, а потом и самостоятельно. Делать глубокие вдохи и выдохи, надувать нетугие шарик, дышать через трубочку, опущенную в емкость с водой, и как можно раньше вставать и ходить, как только разрешит доктор. Не ленитесь! Ходите сначала чуть-чуть, но часто. Проойдитесь, хорошо отдохните и опять проойдитесь. Постепенно увеличивайте длительность прогулок. Помните: чем раньше и усерднее будете двигаться, тем раньше проснется ваш кишечник, тем меньше осложнений и неприятных ощущений вас ожидает на третьи сутки после операции.

- Как долго длится восстановительный период после операции?

- Есть два вида операции: желчный пузырь удаляют лапароскопическим путем и с помощью полостной (традиционной) операции. Отличаются они друг от друга только тем, как хирург добирается до желчного камня.

При лапароскопической холецистэктомии делаются небольшие разрезы брюшной стенки - проколы. При традиционной холецистэктомии

производится разрез от нижнего края грудины к пупку. Во время первой операции доступ к желчному пузырю менее травматичен, поэтому и восстановительный период после нее короче. Это и есть главное преимущество лапароскопической операции. При традиционной операции травма передней брюшной стенки намного больше, поэтому и восстановиться придется дольше. Но у этой операции есть свои преимущества: она обеспечивает хирургу более удобный доступ к

РАССЧИТЫВАТЬ НА ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ МОЖЕТ ТОЛЬКО ТОТ, КОГО ПРООПЕРИРОВАЛИ ВОВРЕМЯ – ДО ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ.

оперируемому органу, поэтому традиционная операция применяется в тяжелых и сложных (с технической точки зрения) случаях, например при разрыве желчного пузыря, перитоните (воспалении брюшины).

После обеих операций больной восстанавливается быстрее, если операция плановая и человек чувствует себя относительно неплохо, если операция прошла без каких-либо технических сложностей, и у пациента не было тяжелых сопутствующих недугов. Если все сложилось удачно, после лапароскопической холецистэктомии больного выписывают из стационара на 2-4-й день. Выполнять легкую работу можно уже через 10-14 дней. От физических нагрузок рекомендуется воздерживаться 4-5 недель: не поднимать тяжести более 3-5 кг, не напрягать мышцы брюшного пресса. После 4-5 недель все ограничения снимаются.

После традиционной полостной операции больного выписывают на 10-14-й день. Приступать к работе, не связанной с физическими нагрузками, можно через месяц после опе-

рации. Три месяца нельзя поднимать тяжести и напрягать мышцы брюшного пресса. Уточняем, что слова «ограничение физических нагрузок» подразумевают именно ограничение, но не их отсутствие. Физические нагрузки (умеренные, без поднятия тяжестей и нагрузки на мышцы брюшного пресса) должны быть обязательно! Пешие прогулки, несложные физические упражнения, подвижный образ жизни способствуют более быстрому и полному выздоровлению.

Полное восстановление здоровья больного после операции по удалению желчного пузыря наступает, как правило, через 6 месяцев. Но это не значит, что можно пренебрегать правилами здорового питания и образа жизни. Такое пренебрежение у любого человека может вызвать серьезные осложнения, даже у того, кто никогда не оперировался.

И еще: рассчитывать на полное выздоровление после операции может только тот, кого прооперировали вовремя - до возникновения осложнений со стороны других органов: печени, поджелудочной железы. Чем дольше пациент откладывает операцию, чем больше он переносит приступов желчнокаменной колики и острого холецистита, тем меньше у него шансов на полное выздоровление. Присоединяются такие болезни, как панкреатит, гепатит, сужение желчных протоков... Это приводит к тому, что операция не дает желаемого результата и полное выздоровление не наступает. Поэтому помните: наличие камней в желчном пузыре - это еще не повод для операции. Но после возникновения первого же приступа желчнокаменной колики и острого холецистита встает вопрос об операции, и идти на нее нужно не затягивая.

З. Синельникова,
гастроэнтеролог, кандидат
медицинских наук.

Еще несколько советов

✓ **Приготовьтесь к тому, что на вторые-третьи сутки после операции, возможно, вам потребуется очистительная клизма. Но никогда не делайте ее без разрешения лечащего врача.**

✓ **Не просите много обезболивающих препаратов. Разумеется, боль ни в коем случае не нужно терпеть, но, если она стала уже не такой сильной, откажитесь от обезболивающих или попросите доктора сильные препараты заменить на более легкие. Ведь обезболивающие, особенно наркотики, которые дают в первые дни после операции, тормозят работу кишечника.**

✓ **Выздоровление - это большой труд. Поэтому, с первых же дней трудитесь на благо своего здоровья. Никто за вас этого не сможет сделать, это должны сделать только вы. Только вы, без всяких лекарств и лечебных манипуляций, способны предотвратить или облегчить вздутие кишечника после операции.**

Бабушкины рецепты при токсикозе

Клюквенный морс

Отожмите сок из 1 стакана ягод клюквы, охладите его. Жмых залейте 1 л воды, доведите до кипения. Добавьте 1 ст. ложку измельченных листьев мяты, дайте настояться 15 минут и процедите. Перед употреблением охладите до комфортной температуры, добавьте 1-2 ст. ложки меда, отжатый клюквенный сок и 1 чайн. ложку лимонного сока. Пейте маленькими глотками при появлении тошноты.



Настой шиповника

Засыпьте в термос 2 пригоршни плодов шиповника. Залейте их кипятком и прикройте крышкой. Через 5-7 минут воду слейте. Потом снова налейте полный термос кипятка и оставьте шиповник настаиваться в течение суток. После процедите и пейте настой вместо компота или чая, добавляя ложечку меда.

Тыквенный сок

Приготовить сок можно с помощью соковыжималки или натереть тыкву на терке, а потом выжать через марлю, сложенную в несколько слоев. Во время беременности можно выпивать по стакану сока каждый день. Он помогает при токсикозе в первом триместре, оздоравливает печень, обладает легким жаропонижающим эффектом, его можно пить при простуде. При запорах тыквенный сок можно смешивать с соком сливы или яблока (1:1).



УЗКИЙ ТАЗ - САМОЙ НЕ РОДИТЬ?

Знать размеры таза нужно для того, чтобы понимать, сможет ли женщина родить сама.

У акушеров-гинекологов есть свои методы для замеров костей таза. Узким он считается, если хотя бы один из его размеров меньше нормы на 2 сантиметра. К объему бедер эти замеры не имеют отношения. Узкий таз может быть у широкобедрых с виду женщин. Если у врача появляются сомнения о точных размерах таза, он назначает рентген. Делают его на сроке 35 недель (когда излучение уже не может навредить плоду). Во время процедуры не просто измеряют кости, а еще и сопоставляют размеры таза и головки плода, чтобы понять, сможет ли женщина родить сама.

В начале беременности будущая мама не испыты-

вает никаких неприятных ощущений из-за узкого таза. А вот во второй половине, особенно если беременность первая, может появиться одышка. При узком тазе плод часто располагается неправильно. Из-за такого положения, когда перед родами разрывается плодный пузырь, воды отходят преждевременно. Это может привести к осложнениям. Поэтому, беременная с узким тазом должна постоянно наблюдаться у гинеколога, и во время родов ей нужно уделять больше внимания.

Что же делать, если во время беременности выяснилось, что у женщины узкий таз? Многие врачи советуют сразу же готовиться к операции. Если ребенок некрупный, пра-

вильно лежит и схватки достаточной силы, то роды могут пройти без проблем. А вот когда в животике у мамы с узким тазом крупный малыш, появляются сложности. Ребенок может расположиться ножками вниз, лечь по диагонали, даже поперек живота. И тогда единственное, что остается, - кесарево сечение.

Если сужение ненамного ниже нормы, все может пройти хорошо. Дело в том, что у таза есть одно место (его часто называют «мягким») - там вместо кости находится эластичный хрящ. По мере роста живота хрящ растягивается и кости таза расходятся примерно на 2 см. Этот механизм предусмотрен самой природой для облегчения родов.

И. Мальцева, врач акушер-гинеколог.

Близорукость и беременность

У меня сильная близорукость. Собираюсь сделать лазерную операцию по коррекции зрения, а затем родить ребенка. Могут ли нормальные роды повредить восстановленному зрению или надо будет делать кесарево сечение?

И. Рехвишвили.

Вы можете родить и самостоятельно, все зависит от состояния глазной сетчатки. А оно может быть прекрасным и при сильной степени близорукости. В этом случае операция, проведенная до родов, не будет противопоказанием к естественным родам. Но есть один нюанс: если степень близорукости не больше минус 5 диоптрий, вы можете сделать операцию в любое время и потом родить самостоятельно. Если от минус 6 до минус 10, лучше сна-

чала родить, а потом корректировать зрение. Во время беременности следуйте рекомендациям не только гинеколога, но и офтальмохирурга, тогда кесарево сечение, может, и не понадобится. В любом случае коррекцию зрения лучше не делать позже третьего месяца беременности и раньше, чем вы закончите кормить грудью, так как операция отражается на иммунитете, увеличивая риск осложнений.

Е. Сбитнев, врач-офтальмолог.

Знаете ли вы, что.

✓ У мужчин с высоким уровнем интеллекта почти в 3 раза чаще рождаются дети-аутисты. Такой факт озвучили на Международной встрече специалистов по изучению аутизма в Сан-Франциско (США). Причину ученые пока не нашли.

✓ Избыточная масса тела, которой страдают женщины во время беременности, увеличивает риск рождения ребенка с церебральным параличом. Причем, речь идет не о недоношенных детях, а о младенцах, рожденных в положенный срок. К сожалению, женщин, страдающих лишним весом, за 10 лет стало в 2 раза больше.

✓ Работа в ночную смену влияет на биологическую способность женщины иметь ребенка. У женщин, которые работают по сменам, меньше зрелых яйцеклеток, чем у тех, кто работает в обычное время - с утра до вечера.

КТО РОЖАЕТ СЫНОВЕЙ?

Ученые определили, что вероятность рождения сына у женщины связана с уровнем тестостерона в ее организме. Тестостерон принято называть мужским гормоном, однако в определенной концентрации он присутствует и в организме женщин. Высокая концент-

рация этого гормона приуща самоуверенным, настойчивым и сильным характером женщинам. Исследование биологов показало, что именно у таких, властных и стремящихся к лидерству женщин, на свет чаще появляются сыновья, а не дочери.

КАК ПЕРЕЖИТЬ КЛИМАКС И НЕ ПОПРАВИТЬСЯ? КАК СПРАВИТЬСЯ С КАПРИЗАМИ СВОЕГО ТЕЛА?

Капризы тела после 40...



- Во время климакса организм практически перестает слушаться. На фоне гормональной перестройки идет беспричинный набор веса. Как правильно питаться в этот период?

Гормональная перестройка во время климакса - это всегда неуправляемое состояние. Организм вдруг «ломается». При этом энергетические потребности организма снижаются, поэтому питаться нужно только по потребности. Женщина уже не может себе позволить сосиски из магазина. Как и пустую еду для удовольствия - сладости, перекусы. Даже к полезным фруктам нужно относиться осторожно. В 1 кг фруктов содержится 400 ккал - как в куске торта. А это два больших яблока и апельсин, которые вы незаметно съели в течение дня. И если к ним еще добавить десерт, вы тут же превысите границы дневного рациона.

В зрелом возрасте углеводов требуется меньше. Но, как ни странно, необходимо чуть больше жиров. Причем жиров максимально правильных. Можно позволить себе сливочное масло, немного орешков. Но выбирайте: черпать энергию из жирных кислот или из углеводов. Если вы добавили сыр в салат, то забудьте о гарнире. Если приготовили кашу, то на воде. А если хочется жирненького, то лучше пожарить на сливочном масле яйца, но есть их без хлеба.

В эту концепцию не вписывается шоколад, потому что это жиры плюс углеводы. Настоящая энергетическая бомба! С булками, круассанами и плюшками та же история.

- А черный хлеб можно есть?

- Можно. Лучше есть его с салатом, заправленным натуральным греческим йогуртом, а не растительным маслом. В этом случае источником энергии будет именно хлеб. Задача женщины старше 40 лет - прислушиваться к своему организму. В этом возрасте аппетит становится чуть меньше. А много есть - вообще неправильная привычка. Организм каждый раз будет просить много.

- Как же совсем без сладкого жить?

- Если совсем не можете без сладкого, варите себе правильное домашнее варенье. Ничего страшного, что в нем много сахара. Это ведь сок тростника или сок свеклы. Возьмите ложку варенья, горсть орешков - вот вам и десерт. Получайте удовольствие!

Чай пейте без сахара, а вприкуску с черносливом или курагой. Или купите финики. Один финик заменяет три конфеты. Наконец, съешьте ложечку меда. Обманите организм. Добавьте в порцию творога полбанана - вкусно и сладко. Но не добавляйте ни сахара, ни изюма.

Не надо забывать, что еда дает не только энергию, но и витамины, и микроэлементы. Бедненько, мало и однообразно питаться тоже нехорошо. Нельзя есть одну гречневую кашу. В вашем кухонном шкафу должно быть не меньше пяти разных круп. Например, перловка, пшено, овсянка, рис, гречка, булгур. И от макарон не отказывайтесь, и от рисовой лапши тоже. К привычному растительному и сливочному маслу добавьте еще одно, например льняное или кукурузное. Постоянно держите дома орехи, семечки, семена кунжута. В 100 г кунжута содержится 150% дневной нормы кальция. А в 100 г творога кальция только 13%. Если взять всего 3 чайн. ложки кунжута, сможете обеспечить себе половину дневной нормы кальция.

- Что делать с постоянной сонливостью во время климакса?

- Сон и восстановление сил в этом возрасте очень важны. Если в 20 лет можно поспать 3 часа и затем бежать по делам, то после 40 лет это чревато плохими последствиями.

И. Тулеева, диетолог.

Полезно знать

Контрацептивы не гарантируют защиту от беременности. Каждая четвертая женщина, сделавшая аборт в 2017 году, использовала методы контрацепции.

Удалять миому обязательно!

?) Мне 73 года. Несколько лет назад обнаружили небольшую (16x11x15 мм) миому. Обязательно ли делать операцию?

Раиса Максимовна.

Нет. В вашем возрасте достаточно раз в полгода делать УЗИ и наблюдать. Есть безоперационные методы лечения миомы матки с помощью европейских препаратов, поэтому не надо бояться и тянуть с лечением. Лучше обсудить все со своим врачом.

Нашли вирус папилломы

?) У меня нашли вирус папилломы человека высокоонкогенного риска. Это может привести к раку? Без подписи.

Да, вирус папилломы человека приводит к раку шейки матки. Однако при хорошем иммунитете он может самостоятельно исчезнуть. Сначала он вызывает дисплазию (изменения в клетках эпителия шейки матки). И только если нет должного лечения и наблюдения врача, клетки могут перерождаться в раковые. Регулярно наблюдайтесь у гинеколога. Пока нет ни одного доказанного средства, которое могло бы избавить женщину от этого вируса.

Как лучше предохраняться?

?) Мне 17 лет. Встречаюсь с одноклассником, и мы готовы перейти к более серьезным отношениям. Какие способы контрацепции лучше выбрать?

Даша.

Спираль даже не обсуждается. Если вам 17 лет и вы не рожали. Выбирать презерватив или таблетку - решите с гинекологом. И не волнуйтесь: современные комбинированные оральные контрацептивы (КОК) низкодозированные, поэтому не верьте мифам, которые ходят о КОК первого поколения.

Как часто надо бывать у гинеколога?

?) Мне 45 лет, замужем. Гинеколога посещаю редко. Часто ли надо к нему ходить?

Ольга.

Даже если вас ничего не беспокоит, раз в год надо сдавать мазок. А учитывая, что вам 45 лет, нужно посещать маммолога и делать маммографию. Если изменений в молочных железах нет, придете через год.

И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

Когда за окном метет снег, а вокруг все чихают и кашляют, единственный вопрос, возникающий в голове: «Как не заболеть?» К счастью, профилактических средств от простуд и гриппа - множество!

Природные антибиотики

Самые действенные средства, как правило, самые простые. Лук, чеснок, хрен, цитрусовые - все эти продукты найдутся, если не в холодильнике, то в магазине точно.

Чеснок можно есть вприкуску с супом, крошить в разные блюда, натирать им корочку хлеба, которую собирае-

тесь съесть. Лук - также прекрасная добавка к пище. К тому же, из лукового сока можно сделать антибактериальный компресс или ингаляцию при первых признаках насморка.

Натереть 1/2 луковицы на мелкой терке. С помощью марли отжать лишний сок. Попеременно прикладывать кашицу в



марле то к одной, то к другой ноздре, вдыхая пары. Для ингаляции отжатый сок разбавить горячим кипятком в соотношении 1:10. Накрыться полотенцем и дышать над миской луковыми испарениями в течение 5-7 минут.

Любые цитрусовые станут прекрасной основой для сока. А квашеная капуста, употребляемая в пищу, восполнит в организме дефицит витамина С.

Гигиена - прежде всего!

Не секрет, что бактерии легко передаются воздушно-капельным путем. Что уж говорить про рукопожатия или контакт с предметами общего пользования. Вот почему гигиена - надежный способ защиты от простудных заболеваний.

✿ Мыть руки нужно как можно чаще, обязательно с мылом. Если вы находитесь в общественном месте и такой возможности нет, носите с собой в сумочке дезинфицирующий гель для рук.

✿ Лишний раз старайтесь не трогать руками лицо. Бактерии, содержащиеся на них, легко перекачуют на слизистые горла и носа.

✿ Не ленитесь как можно чаще проводить влажную уборку в квартире, проветривать помещения.

✿ Если один из членов семьи болен, обязательно стирайте его вещи (одежду, полотенца, постельное белье) при высоких температурах. Желательно после еще и прогладить их.

✓ Если вы переболели гриппом или простудой, обязательно купите новую зубную щетку.



МИКРОКЛИМАТ В КВАРТИРЕ

Комнатные растения способны убедить своих владельцев от гриппа и простуд. Например, фикус и каланхоэ прекрасно увлажняют воздух, что помогает слизистой носа и горла не пересыхать. Сансевиерия считается генератором кислорода, при ее наличии в комнате легче дышится. Фикус и драцена выделяют фитонциды, способные убивать болезнетворные бактерии. С этой задачей

также прекрасно справляется лимонное дерево. Хлорофитум очищает воздух, а лекарственный розмарин благотворно влияет на верхние дыхательные пути домочадцев.

Стоит также расположить в квартире мирт или эвкалипт, которые укрепляют иммунную систему.



С легким паром!

банный девичник. Главное - не забыть захватить с собой несколько важных вещей.

Липовый веник. Липа прекрасно дезинфицирует воздух, убивает бактерии, а также обладает потогонным эффектом. Вместе с потом выйдут шлаки и токсины.

Эфирные масла. Лучшие эфирные масла для бани - сосна, пихта, кедр, эвкалипт. Достаточно капнуть несколько капель на камни, чтобы парная пропиталась стойким ароматом.

Хрен. Дома заранее приготовьте смесь: натрите небольшой корень хрена, залейте его 250 мл кипятка. Процедите смесь, а полученный отвар вылейте в бане на камни.

Поднять иммунитет, очистить легкие и бронхи, хорошенько прогреть тело поможет русская баня! В период простуд ее можно и нужно посещать раз в неделю. Попробуйте совместить приятное с полезным и организовать

Вдыхая ароматы

Когда речь идет о простудных заболеваниях, стоит обратить внимание на эфирные масла кедра и можжевельника, сосны и пихты, апельсина и лимона, корицы и кардамона, имбиря.

Можно вдыхать их, использовать в аромалампе или наносить на кожу. Некоторые выбирают ванны с ароматиче-

скими маслами. Для этого необходимо сначала растворить несколько капель эфирного с 50 мл любого базового масла (оливкового, растительного), и только потом добавлять в готовую ванну.

Другой вариант - разложить в нескольких местах квартиры впитывающие губки или тряпочки с нанесенным на них эфирным маслом. Испаряясь, оно будет отдавать свой целебный аромат.

В холодное время года хочется питаться более плотно и насыщенно. Это допустимо, но только до тех пор, пока вы не почувствовали первые признаки простуды. Тогда стоит перевести свой желудочно-кишечный тракт на облегченный вариант работы. Во время болезни, например, допустимо частичное голодание - организм сам не просит еды. При этом, легкая пища способна помочь ему и дать силы. К примеру, полезным считается кури-



Питание - в помощь

ный бульон, запеченные яблоки, рыба на пару, легкое вареное диетическое мясо.

В холодном виде еду лучше не употреблять, иначе организму придется затрачивать силы на ее внутренний «подогрев».

От сладкого придется на время отказаться: оно лишь способствует размножению бактерий. Можно заменить сладости на фрукты и сухофрукты.

Чтобы первые признаки простуды исчезли как можно быстрее, приготовьте себе пюре из шиповника, содержащее ударную дозу витамина С.

Взять 1 стакан ягод шиповника, удалить семена, положить в кастрюлю. Залить 1 л воды и варить, пока ягоды не размякнут. Отжать их, пропустить через мясорубку или блендер. Добавить 1-2 ч. л. сахара. Употреблять пюре 3 раза в день по 1 ч. л. за полчаса до еды.

КОНТАКТЫ ПОД ЗАЩИТОЙ

Особенно осторожным следует быть, если вы собираетесь отправиться в людное место, где могут находиться разносчики бактерий. Чтобы уберечь себя, стоит перед выходом обработать нос внутри оксолиновой мазью, а в рот положить 2-3 горошины гвоздики. Перекачивайте их во рту, а когда надоест - выплюньте. Они обеззараживают ротовую полость.

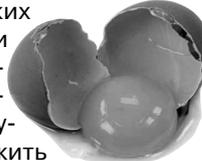
Вернувшись домой, промойте нос солевым раствором (1-2 ч. л. соли на 200 мл теплой воды) или специальным спреем с морской водой (продается в аптеке). Эти средства помогут вымыть бактерии из носовых пазух.



Печенье с сюрпризом

При первых признаках простуды полезно... Писпечь печенье. Но не простое, а богатое витаминами! Орехи, корица, лимон, имбирь, клюква - чего здесь только нет! Рецепт прост, главное - заранее закупить продукты.

Смешать и взбить 1 стакан сахара, 120 г масла, 2 яйца. Добавить 2 стакана муки, 1 ч.л. разрыхлителя, 1 ч.л. корицы, щепотку соли. Не прекращая взбивать, добавить к смеси 4 ст. л. натурального йогурта, 1 ч. л. тертого имбиря и 2 ч. л. лимонной цедры. Добавить 1/2 стакана мелких овсяных хлопьев, по горсти изюма, клюквы и измельченных грецких орехов, перемешать. Выстелить противень бумагой для выпекания, выложить на нее ложкой получившееся тесто. Выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут до образования золотистой корочки.



Не сидеть на месте!

Зимой важно оставаться активными, несмотря на то, что больше всего хочется впасть в спячку. Для организма в этот период будут полезны прогулки на свежем

воздухе, катания на лыжах, коньках, санках, игра в снежки, лепка снежных баб. Благодаря им, улучшается циркуляция крови, лучше работают сосуды и сердце, повышается им-

мунитет. Если тепло одеться - одна польза!

А вот витамин D, получаемый от солнца, зимние прогулки вряд ли восполнят в нужном количестве. Его лучше получать из продуктов - жирной рыбы, яиц, оливкового масла, сливок.

ЕСЛИ ВДРУГ ЗАБОЛЕЛИ

Что делать, если профилактические меры не помогли и вы все же заболели?

Ванночка для ног

В качестве добавки используйте лекарственные травы (ромашка, шалфей, перечная мята) или горчичный порошок (1 ч. л. на 1 л воды). Температура воды должна быть около 40-42 градусов. Принимать ванночку рекомендуется 10-15 минут, после чего обязательно надеть шерстяные носки.



Полоскания

Для вымывания бактерий используйте один из следующих растворов: лимонный (сок 1/2 лимона на 1 стакан воды), медовый (2 ч. л. меда и 1 ч. л. уксуса на 1 стакан воды), содовый (1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли на 1 стакан воды). Полоскать горло до 5 раз в день!

Растирания

Грудную клетку и спину можно растереть уксусом, камфорой или ментоловым маслом. После этого обязательно залезть под теплое одеяло и постараться уснуть.

Целебный напиток

Выжать 1 стакан яблочного сока, нагреть его в кастрюле, не доводя до кипения. Добавить мелко нарезанные дольки апельсина, 2-3 гвоздички и палочку корицы. Снова поставить на медленный огонь и держать там 10-15 минут. Остудить, выпить перед сном.





Айран для здоровья и фигуры

Этот вкусный кисломолочный напиток не только обладает массой полезных свойств, но и помогает сбросить лишний вес.

Айран появился очень давно - около полутора тысяч лет назад. Его придумали тюркские кочевники: им нужен был питательный продукт, который долго не портится. На Северном Кавказе и в Турции айран по сей день остается одним из самых любимых угощений.

В чем польза?

Айран богат белками, хорошо усваивается организмом и дает чувство насыщения, при этом не вызывая тяжести или дискомфорта. Он подавляет гнилостную микрофлору, улучшает работу кишечника и органов дыхания, укрепляет нервную систему, поднимает настроение и придает бодрость. Настоящий эликсир жизни для вечно спешащих жителей загазованных мегаполисов!

- ✿ При нарушении работы ЖКТ пейте по стакану айрана с каждым приемом пищи.
- ✿ При отравлении в течение суток ничего не ешьте и не пейте, кроме айрана - он быстро выведет токсины.
- ✿ При ОРЗ, ОРВИ, гриппе употребляйте по стакану айрана за 1 ч. до еды.
- ✿ При приеме антибиотиков для профилактики дисбактериоза пейте по 1/2-1 стакану айрана за 1 ч. до еды.

В чистом виде и с добавками

Закваска для айрана сквашивается на термофильном стрептококке, дрожжах и болгарской палочке. Готовится напиток на овечьем, козьем или коровьем молоке.

Если говорить о вкусовых качествах, то он отдаленно напоминает более привычный нам йогурт. В него можно добавлять рубленую зелень, измельченный соленый огурчик, чеснок и другие овощи, подсаливать и приправлять по вкусу. С айраном прекрасно сочетаются зелень кинзы, базилика, укропа, мяты, фенхеля и чабреца. Из пряностей подойдут кумин, паприка, кориандр.

«Коктейлю» нужно дать немного настояться или взбить его ингредиенты в блендере. По желанию густой напиток разведите минеральной водой и/или добавьте лед.

На основе айрана можно готовить окрошку, блины, оладьи, соус для мясных блюд, низкокалорийную заправку для салатов.

Готовим сами

Самый полезный - настоящий айран, специальную закваску для которого можно приобрести через Интернет. Если такой возможности нет, приобретите готовый напиток в магазине или приготовьте сами из более доступных продуктов: термофильный молочнокислый стрептококк живет в простокваше, кефире, ряженке, а болгарская палочка - в натуральном йогурте. Приготовить айран можно тремя способами.

1. 750 г йогурта средней жирности (несладкого, без добавок) взбейте с 2/3 ч. л. соли до образования пузырьков. Разведите напиток 150 мл охлажденной газированной минеральной воды.

Правила употребления

✓ **Начинать пить айран нужно в небольших количествах - по 1/2 стакана в день, чтобы организм привыкал к нему постепенно. Если с непривычки выпить сразу большую порцию, может случиться расстройство желудка.**

✓ **Противопоказания: язвенная болезнь, гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, изжога. При сахарном диабете перед употреблением напитка посоветуйтесь с лечащим врачом.**

2. Вскипятите 3 л молока, остудите до комнатной температуры и перелейте в керамическую или стеклянную посуду. Влейте 100 мл ряженки (4%-ной жирности), хорошо перемешайте. Сверху уложите по 3-4 кусочка ржаного хлеба, слегка окунув в молоко. Посуду закройте и поставьте на 12 ч. или дольше в теплое место. Как только молоко сквасится, хлеб выньте, а получившийся напиток уберите в прохладное место на сутки.

3. Вскипятите 2 стакана молока, остудите до комнатной температуры. Влейте 1 стакан закваски (если нет настоящей, возьмите простоквашу или кефир). Тщательно перемешайте, перелейте в керамическую или стеклянную посуду с крышкой и оставьте на 6 ч. или дольше. Уберите в прохладное место на сутки для созревания.

Худеем на айране

Бактерии, которые содержатся в айране, помогают организму эффективнее избавляться от продуктов жизнедеятельности, а следовательно, от лишних сантиметров на боках. Вот почему среди тех, кто ежедневно выпивает по 1-2 стакана айрана, встречается гораздо меньше полных людей.

Суповая диета. Заметный эффект дает 7-дневная диета на супе из айрана: на ней можно сбросить от 3 до 5 кг веса.

Возьмите свежий огурец, пучок зелени (укроп, петрушка, кинза, базилик) и 150-200 г отварного филе курицы или индейки. Все ингредиенты измельчите и залейте айраном. Ешьте такой суп в течение дня.

Разгрузочные дни. Для похудения можно раз в неделю проводить разгрузочные дни на айране (в течение дня нужно выпить 1,5 л айрана), но не более трех дней подряд.

 1 Морской судок		3 Полное падение нравов Крутая заносчивость		Вирусное забывание	Горячность Хитрый прибор гаишника	Нары в избе Младший унтер-офицер	 2 Задание по жребию	
Государство в государстве		Сырье для ацетилена		Художник ... Гог		Сочинитель виршей		Богослов в мечети
Поручни в подъезде		Мульманский богослов		Трава "дубль два" на лугу	Город в Нижегородской области	Метеорологический шар	Пустынный глюк	"Тандем" металлов
Придумали Белоснежку		Столица Ирландии		Горный массив в Греции		Авто с ромбом на капоте		Республика с Ухтой
Малозаметный истребитель		Инвентарь садовника		Глупая ошибка в диктante		<p>☺ ☺ ☺ - Это Ваша крыса? - Это не крыса а гладкошерстная американская карликовая такса! - Раз кошка съела - значит крыса...</p>		
Скот для перевозки груза		Ускоренная киносъемка		Певца Селин ...	Цепкий отросток земляники	Кулачный финал свадьбы	Глава НКВД Бархан как "дело рук" ветра	
1		Возвращение долга		Автор пьесы "Пер Гюнт"	"Бестселлер" от Гомера	Верящий в карму	"А когда на море качка" (певец)	
Высшее млекопитающее		2		Шифер		4		
 3		Музей в Мадриде		Материал для гончара	IP-координаты	Материя для бинтов		
"Такси" для Дюма		Друг сантехника Афоня		"Тетьа ... приехала!" (рекл.)		 4		

Лицо с обложки



КАК МЕНЯЛАСЬ ВЕРА БРЕЖНЕВА:

ЧЕСТНЫЙ ВЗГЛЯД НА САМУ СЕБЯ

Вера - словно солнечные бризки. Всегда легкая, искрящаяся, согревающая внутренним светом. Но помимо безграничной женственности и мягкости в ней чувствуется железный внутренний стержень и стихийная сила, которую, впрочем, время от времени приходится подпитывать.

- Отдыхать я люблю в разных уголках мира, но в Италии - особенно, - рассказывает Вера. - У меня ощущение, что в прошлой жизни я была итальянкой, потому что всякий раз приезжаю сюда как будто к себе домой. Мне здесь все понятно, все вкусно и всегда комфортно. Вот и в последний визит накапливала в себе позитив, солнце и тепло, чтобы затем всем этим поделиться с вами.

Процесс обмена энергией с публикой, собственно, уже начался: в январе Вера представила новую песню "Ты мой человек", получив тысячи отзывов, а в ближайшие дни состоится премьера клипа на эту композицию.

- Сколько я получила восторгов,

благодарностей и хорошего настроения со всего мира! Это так круто! Я вижу по хештегам, как вы поете и танцуете вместе со мной! Это счастье, что мы на одной волне, даже несмотря на то, что мы все такие разные! - делится эмоциями певица.

Сейчас Вера абсолютно уверена в себе и в том, что она делает. Но оказывается, так было не всегда: на заре карьеры были и сомнения, и попытки все бросить, даже не начав.

- Не секрет, что я из маленького города, из многодетной семьи, и ни связей, ни каких-либо материальных возможностей пробиться в шоу-бизнес у меня не было, - вспоминает певица. - Я приехала на

первый в своей жизни кастинг группы «ВИА Гра», в списке было около 450 человек, и я - в самом конце. Сначала, пока слушала, как все пели, была полна энтузиазма, а потом этот энтузиазм куда-то улетучился...

- Вера, неужели вы были не уверены в собственных силах?

- Когда отправлялась на кастинг, была абсолютно в себе уверена. А как только все началось, моя уверенность подостыла. Но когда очередь дошла до меня, я все-таки собрала и максимально проявила себя. Продюсеров было двое, они меня выбрали, но не подтвердили свой выбор окончательно. Прослушивания продолжались, смотрели других кандидатов. Через несколько дней был второй кастинг, который принес еще больше переживаний. Но я прошла и на этот раз. Продюсеры убедились: я - именно то, что нужно коллективу. Хотя меня взяли с условием.

- Каким именно?

- Мне дали месяц испытательного срока, выделили педагогов-преподавателей по вокалу, по танцам - надо было ставить хореографию. И объявили: «Через месяц посмотрим: если будет прогресс и мы увидим в тебе бойца, то возьмем тебя. Если нет, то посадим на тот же поезд, на котором ты приехала». (Смеется.) Понимаете, в каком стрессе я пребывала весь этот месяц? Знаете, есть такое выражение «есть асфальт»? Вот я работала по восемь часов в день над собой, чтобы доказать: я достойна остаться, достойна занять свободное место в группе.

- Такая целеустремленность у вас с детства?

- Думаю, да. Я не помню себя другой, я все время хотела чего-то добиться - и добивалась. Мне рассказывали родители, что, когда мне было всего года два, я подходила на пляже к отдыхающим, видела, что они сидят и едят, допустим, арбуз. Мне тоже хотелось кусочек, я становилась рядом и смотрела на арбуз, на людей - и мне давали этот арбуз. Конечно, сейчас я уже так не поступаю, потому что представить, что Вера Брежнева стоит на пляже и смотрит на людей... на арбуз... на людей... хотя это было бы смешно. (Смеется.)

- А бывало такое, что цель не покорялась? Поражения какие-то серьезные случались?

- Глобальных поражений в своей жизни я пытаюсь миновать. У меня обычно все под контролем - всегда стараюсь держать руку на пульсе. Но случались ситуации, когда мне было очень сложно - я осталась одна с двумя детьми... И с работой было как-то ни шатко ни вал-

ко. В общем, очень подвешенное состояние по многим пунктам. В первую очередь моральное. Хотя, конечно, семья старалась меня поддерживать все это время, но...

- Вам тяжело далась эта история?

- Очень тяжело. Казалось бы, ты уже приняла решение, все взвесила и полна сил двигаться дальше, а потом раз - и жизнь показывает, что это все гораздо тяжелее, чем тебе представлялось. К счастью, меня быстро привели в чувство. Мне позвонил кастинг-директор Адама Сэндлера из Голливуда и предложил сняться в кино. Я подумала: "Ничего себе!" - и немножечко воспряла духом. Знаете, когда чувствуешь, что ты никому не нужен и почва под ногами потерялась, такие звонки могут в одночасье все изменить. И пусть намеченного тогда в итоге не случилось, потому что я не уложились в сроки, не было рабочей визы и так далее, это вселило в меня веру в себя. Вернее, вернуло ее.

- Вера, к вашему нынешнему положению - как женщины, матери - вы тоже шли довольно непростой дорогой. Это потребовало определенной мудрости, терпения?

- Безусловно. Пока мы юные, жизнь кажется совершенно другой, она больше насыщена драматизмом. Все мы лет в 20-25 максималисты и эгоисты. Если что-то происходит, сразу - о боже! Мне пришлось учиться жить с людьми, учиться ладить с ними. Даже в родительской семье я больше была таким волчком диким, всегда как-то особняком держалась. Не слишком стремилась делиться с близкими своими внутренними переживаниями. Но потом, когда у меня родился первый ребенок, я начала понимать, что семья - это большой труд, который требует огромной внутренней работы над собой. И то, к чему я сейчас пришла, - это твердая уверенность, что нужно жить только по сердцу. Только так выбирать людей, работу, принимать решения. Потому, что разум порой может обмануть, повести неправильной дорогой. Не надо думать о том, кто что скажет, обращать внимание на стереотипы. Это твоя жизнь, она у тебя одна, и хочется прожить ее полноценно. С максимальной пользой для себя и окружающих.

- Свою частную жизнь вы довольно долго держали в строжайшей тайне, но однажды сделали исключение, согласившись принять участие в программе вместе с мужем Константином Меладзе.

- Я и сейчас придерживаюсь та-

кой же закрытой позиции. (Улыбается.) Тогда, в программе, мы не планировали обсуждать личное. Это было телешоу обо мне как об артистке, а Константина пригласили как продюсера. Остальное - это уже инициатива Андрея Малахова: говорить в эфире то, что он посчитал нужным. Я же по-прежнему противница таких вещей.

- Расскажите, пожалуйста, о дочерях: чем они сейчас живут?

- Соня, старшая, очень серьезно относится к учебе. И мне радостно, что она осознает: это нужно для нее самой. Раньше, лет до 14, она скорее делала мне одолжение. Примерно в том возрасте у нас с ней произошел такой разговор: "Ты можешь не учиться, если учишься, только чтобы мне было спокойнее, мне это не нужно. Ты волна делать все что хочешь - это твоя жизнь, ты уже взрослый человек. Не хочешь учиться - не учи, но за этим последует то-то и то-то". Она села, задумалась и поняла: чтобы достичь своей цели, ей надо получить образование.

- И какую цель она перед собой поставила?

- Хочет связать свою жизнь с кинематографом. У нее далеко идущие планы - она учится в американской школе и там же намерена поступать в университет.

- Вы ее поддерживаете в этом?

- Да, конечно. Я помогаю ей самореализоваться. Даже если у нее со временем поменяется видение, все равно она получит хороший



бэкграунд и сможет выбрать себе профессию по душе.

- А младшая, Сара, уже проявляет склонность к чему-то?

- Саре в декабре исполнилось восемь лет, все-таки она еще слишком мала для самоопределения. Сара занимается музыкой, рисует, кайфует. Для нее сейчас самый главный мир - это мама.

- Вы много времени проводите с дочкой или эта поездка в Италию была редкой возможностью побыть вместе?

- Скорее второе. К сожалению, мы общаемся не так часто, как хотелось бы. Хотя я и домашняя. И по вечерам, если не улетела куда-то, я всегда дома. И то, пусть и немногое, время, что мы вместе с Сарой, я стараюсь проводить качественно. Мы играем, находим себе интересные занятия.

- Как развивается ваша вокальная карьера?

- Успешно, слава богу. Думаю, вы и сами это видите. Я выполняю свою миссию в музыке и получаю от этого удовольствие. Занимаю нишу, в которой я одна в своем роде. Иногда хочется радикальных перемен, но когда я попробовала экспериментировать, поняла: зритель меня любит именно такой, какая я есть, чувствует мою позитивную энергию и отвечает взаимностью. Также радует, что с каждым годом моя карьера приобретает все больше новых граней. Эти десять лет были невероятно насыщенными, и я верю, что это только начало. Меня часто спрашивают: "Как ты успеваешь совмещать роли певицы, актрисы, ведущей, Посла доброй воли ООН, мамы, жены?!" И это они еще не в курсе, что на пенсии я стану писательницей, выпущу приключенческие рассказы из серии "Заметки человека-оркестра". (Смеется.)

- На гастроли ездите так же активно, как и раньше?

- Я бы сказала, даже активнее. Понятно, что я стараюсь посвящать поездкам не все 30 дней в месяц - ощущение дома для меня очень важно. Но, конечно, мне приятно, что в разных уголках мира меня ждут, принимают, поют мои песни, причем иногда - с весьма необычным произношением: буквально на днях получила очень душевное сообщение из Индии... Если на карте поставить значки в тех местах, где я уже побывала, она будет выглядеть очень амбициозно! С полной уверенностью могу сказать: сейчас я нахожусь в абсолютной гармонии со своим творчеством. Меня очень радует, что я любима публикой, и это у нас взаимно. Поэтому, каждому читателю хочу признаться в любви и смело сказать: "Ты мой человек".

Явление



Если мужчина не желает брать вас в жены, задумайтесь, нужен ли он вам.

ПОЧЕМУ ОН НЕ ЖЕНИТСЯ?

Пусть мужчины ищут ответы на философские вопросы вроде «Быть или не быть?», а нас, женщин, волнуют более земные проблемы: «Как похудеть к лету?», «Как попросить прибавку к зарплате?», наболевшее «Почему он не женится?» И правда, почему?

Сколько таких пар вокруг: встречаются уже не один год и, может быть, даже живут вместе, а в загс не спешат. Покупают вместе холодильник, ездят в отпуск, заводят собаку, ругаются из-за денег - все как в настоящей семье, только без штампа в паспорте. На все вопросы о женитьбе мужчина отшучивается, отмалчивается или отмахивается: «Разве нам плохо живется?» И женщина терпеливо ждет, когда любимый «созреет». Тем временем она называет свои отношения «гражданским браком» и проводит с подружками конференции на тему «Как заставить его жениться». Гражданский брак ее редко устраивает. И это не удивительно, ведь он не дает никаких гарантий, да и не брак это вовсе... По крайней мере, с мужской точки зрения. Они считают себя свободными и расставаться с этой свободой совсем не торопятся.

СВОБОДУ ПОПУГАЯМ!

«Мне с Катей легко и удобно. Мы уже два года встречаемся, и я чувствую, что скоро она поставит вопрос ребром: или женись, или проваливай. А я не хочу жениться! Я вижу, как приходится выкручиваться женатым приятелям, чтобы сходить на футбол или поиграть в бильярд после работы. Или вот не-

давно слышал, как мой брат, который всю получку отдает жене, попросил у нее сотню. «На что это тебе?» - отозвалась она. Меня аж передернуло. Какой мужик стерпит такое унижение? А ведь терпят! Но это точно не про меня. Да и вообще я не уверен, что Катя - та самая, единственная. Да, нам хорошо вместе, но не более того...» - Сергей, 32 года.

И это, пожалуй, две самые распространенные причины мужской аллергии на марш Мендельсона. Как это ни печально, возможно, он просто вас не любит. Вернее, любит не настолько сильно, чтобы ему захотелось провести вместе остаток жизни. Да, ему нравится, что вы за ним ухаживаете, гладите рубашки, готовите обеды, терпеливо выслушиваете его жалобы на коллег и начальство, да и регулярный секс тоже полезен для здоровья. Но в глубине души у него живет мысль о том, что где-то там, в туманных даях его ждет другая женщина - лучше, красивее, терпеливее, милее, сексапильнее. И когда этот образец женского совершенства появится на горизонте, мужчина хочет быть готов, то есть свободен.

Ну и, конечно, мужчины носятся со своей свободой как с писаной торбой. Они очень боятся, что пос-

ле свадьбы придется просить у жены деньги на сигареты (а то и вовсе бросить курить), по воскресеньям ездить к теще на семейные обеды, а вечера проводить не за кружкой пива с друзьями, а на детской площадке с детьми. И чтобы сделать сознательный выбор в пользу семьи, нужно быть готовым к этой ответственности. А для этого нужно вырасти и повзрослеть. И речь здесь не о возрасте «по паспорту». Кругом полно великовозрастных Питеров Пэнов, которые уже и брюшко себе наели, и лысиной обзавелись, а взрослеть так и не собираются.

БЫЛОЕ И ДУМЫ

«Я помню, какими счастливыми и влюбленными были мои родители, когда мне было лет пять. А еще отлично помню, как они потом разводились, со скандалами и дележом имущества. Мама увезла меня к бабушке с дедушкой, и отца я не видел семь лет. Мы снова начали общаться, только когда я поступил в институт. Посмотрите на статистику: каждый второй брак заканчивается разводом. Я для себя такого не хочу», - Максим 36 лет.

Травмы могут быть разными: тяжелый развод родителей или собственный неудачный первый брак. Результат один и тот же: мужчина просто не верит в счастливую семейную жизнь. Да и за примерами ходить далеко не надо: коллегу жена выгнала из квартиры, оставив буквально без штанов. Лучшему другу бывшая жена не дает видеться с дочерью. Соседа после очередной ссоры с супругой увезли на скорой с сердечным приступом. После такой прививки реальностью мужчина раз и навсегда усвоил: тихое семейное счастье - выдумка фантастов и создателей мыльных опер.

Поэтому, мужчина в отношениях с женщиной ведет себя как сапер на минном поле: сто раз прошупывает почву, прежде чем сделать очередной шаг. И даже если кажется, что мин нет, он все равно не верит. Где гарантия, что это милое, нежное, женственное создание после свадьбы не превратится... пусть и не в лягушку, но в требовательную капризную стерву? Вашей любви, преданности и ангельского терпения может быть недостаточно, чтобы преодолеть последствия старой психологической травмы. Можно годами ждать заветных слов: «Ты выйдешь за меня?» - но так и не дожидаться. И если для вас официальный брак - это принципиально, то стоит задуматься: сможете ли вы разделить свою жизнь с человеком, который не разделяет ваши ценности?

Сколько себя помню, всегда мечтала о детях. Беременность представлялась мне чем-то волшебным, а рождение новой жизни - настоящим чудом. Кажется, я даже о замужестве мечтала только потому, что хотела в браке родить малыша. Когда наконец долгожданный штамп был поставлен, я тут же начала завистливо заглядывать на мамочек с колясками. Муж это заметил и поддержал меня - а чего ждать?

У меня были проблемы со здоровьем, но ни одна из них не была полным противопоказанием к беременности. «Все у вас в голове!» - твердили врачи, а ребенок у нас так и не появлялся. На четвертый год мы с мужем согласились на ЭКО, но обе попытки оказались неудачными. Я тогда еще подумала - не судьба стать мамой. А потом впервые всерьез задумалась о том, чтобы взять ребенка из детского дома.

Знаю, меня многие могут осудить, но никого, кроме грудничков, я не рассматривала. Просто не представляла, как буду воспитывать уже сложившуюся личность, даже если этой личности всего два или три года. Мне очень хотелось, чтобы все было так, будто этого малыша родила я.

Мы обивали пороги органов опеки, где нам нехотя обещали поискать новорожденного: «Вам всем младенцев подавай... А кто взрослых воспитывать будет?» Но и тут возникла проблема... Как только мы заикнулись об усыновлении в разговоре с родителями, стало понятно: их подобная перспектива шокирует, не готовы принять неродного внука.

В тот же вечер я залезла в Интернет и набрала: «Как имитировать беременность». Супруг сначала принял меня за сумасшедшую, но потом согласился: беременность понарошку - неплохая идея. Да и ребенку потом будет легче: никто не узнает, что малыш приемный.

О тайне знали только мы с мужем, план тоже разрабатывали вместе. Все было до банального просто. В гостях у друзей я невзначай налегла на соленые огурцы, через силу съев все, что было на блюде. На работе среагировала на слишком сильный парфюм коллеги, зажав рот рукой и побегав в туалет. Потом долго извинялась, делая вид, что не понимаю, что со мной происходит. В общем, мою «беременность» рассекретили быстро, и я вздохнула спокойно. Дело осталось за малым - продержаться девять месяцев.

Тут же пришлось зарегистрироваться на нескольких форумах для мамочек. Все, что касается первого триместра, я прошерстила от и до. Меня периодически «мутило», в остальном же я вела привычный образ жизни и даже любила шутить:



БЕРЕМЕННОСТЬ ПОНАРОШКУ

Все вокруг за вас радуются, поздравляют. Дают первые советы, оберегают и опекают. И только вы знаете, что это все вам не надо, ведь вы... не беременны.

«Будто и не беременная вовсе!»

Когда пришло время становиться на учет в женскую консультацию, я соврала, что предпочла частную клинику. Несколько человек пытались задавать мне вопросы по этому поводу, но я быстро дала понять, что медицинские подробности обсуждать не хочу.

Сложности начались к предполагаемому второму триместру. Сама по себе я худенькая, и живот, по идее, у меня должен был появиться рано. Ни о каких подручных средствах его имитации и речи идти не могло - слишком велик был риск проколоться. Мы с мужем сразу купили в интернет-магазине несколько накладных животиков, соответствующих разным срокам. Естественно, я никому не разрешала трогать их. Помню, однажды мы зашли в магазин для беременных - требовалась одежда побольше - и продавец предложила свою помощь. Несчастная девушка только потянулась к моему животу, как я тут же отскочила от нее. «Не любит, когда трогают ее живот», - успешно объяснил муж.

Изображать беременность с фактической точки зрения было легко. Минимум макияжа, просторная одежда, мечтательность, знаменитая утиная походка враскачку. Но вот эмоционально... Читать в Интернете, что с 16-й недели можно почувствовать шевеление малыша, и не чувствовать ничего, кроме холода силиконовой накладки... Врать,

как он сосал пальчик на последнем УЗИ, зная, что это невозможно, или рассказывать о чувстве единения с будущим ребенком, но на самом деле ощущать пустоту... Это не передать словами.

К концу 8-го месяца «беременности» я испугалась; а вдруг весь путь мы прошли зря? Ведь подходящего малыша до сих пор не было. Пришлось строить из себя суеверную будущую мамашу. «Пол сказать не могу, хотя и знаю», «Когда рожаю? Вот все-то вам надо знать!», «Когда в декрет? Скоро-скоро».

В итоге, с работы мне пришлось уволиться, чтобы моя тайна не раскрылась. От общения с друзьями мы с мужем тоже отказались, сославшись на то, что хотим вдвоем подготовиться к рождению ребенка. Даже родителей, ради которых в первую очередь этот цирк и затевался, пока попросили не приезжать (к счастью, они живут в другом городе).

В итоге, в апреле 2017 года мы стали родителями трехнедельного мальчика, от которого родившая его женщина отказалась еще в роддоме. Пока оформляли документы, для окружающих придумали легенду, что лежим с сыном в больнице - якобы врачи-перестраховщики настаивали на небольшом обследовании. А когда принесли кроху домой, посторонним еще целый месяц его не показывали - инфекции, приметы и т.п.

А малыш у нас чудесный, и самое интересное - даже похож на нас с мужем. Единственное, в последнее время я все чаще задумываюсь о том, что все-таки хотела бы рассказать сыну всю правду, когда он вырастет. Может, и сделаю это, жизнь покажет.

В тот же вечер я набрала: «Как имитировать беременность». Супруг сначала принял меня за сумасшедшую, но потом согласился: идея была неплохой.

Л. В.



«Мы подумали, что вычурное, немного нелепое имя автора задаст тон книге. Магнусом звали одного древнеримского сенатора, а Флайт - фамилия героя сериала «Возвращение в Брайдсхед»

**КРИСТИНА ЛИНЧ
И МЭГ ХАУРИ**
Псевдоним: Магнус Флайт

Самая известная книга: «Город темной магии»

Кристина Линч и Мэг Хаури прочувствовали почву перед публикацией первого мистического триллера и решили бороться за читателей. Они не просто придумали мужской псевдоним. Их Магнус Флайт жаждал своей полной тайн жизнью, ходили слухи, что он внебрачный сын одного из французских президентов. Бывшая балерина Мэг сейчас занимается публицистикой. Кристина работает на телевидении и преподает английский. Они познакомились на слете литераторов, подружались, а чуть позже, когда Мэг гостила у подруги, решили написать что-нибудь вдвоем.

ИМЯ, СЕСТРА!

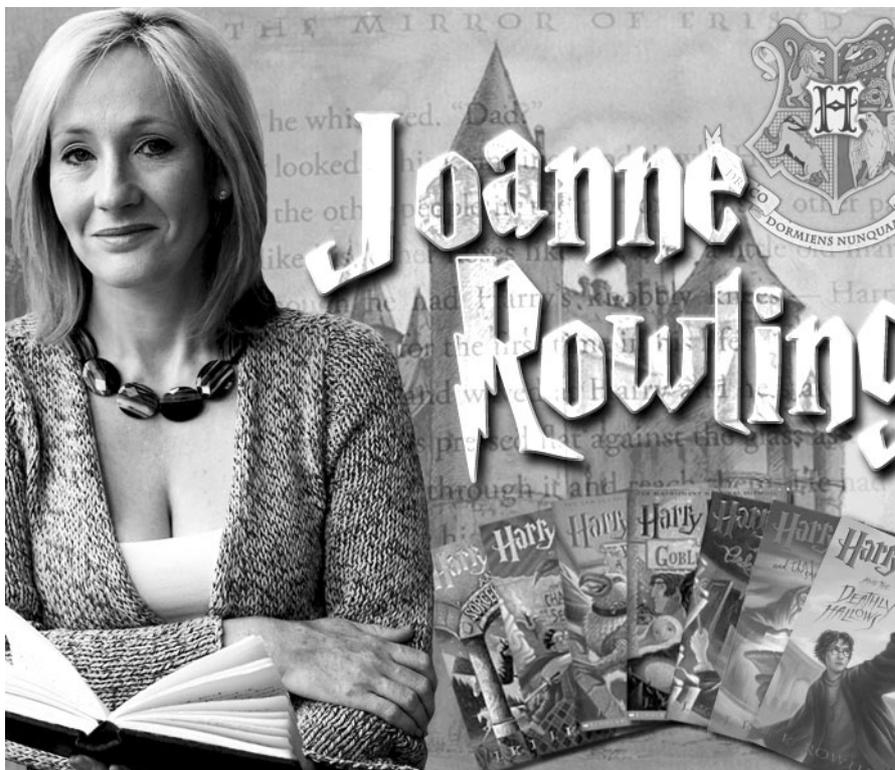
Мир несправедлив: несмотря на все усилия Жорж Санд, женщине до сих пор легче притвориться мужчиной, чем доказывать, что она может писать крутые романы. Наши героини так и поступили.

ДЖОАН РОУЛИНГ

Псевдонимы: Дж.К.Роулинг, Роберт Гэлбрейт

Самые известные книги: серия о Гарри Поттере, «Зов кушки»

Когда Роулинг наконец встретила издателя, готового опубликовать первый роман о Поттере, она без колебаний согласилась заменить свое имя на гендерно нейтральные инициалы. Уверенности, что 12-летние мальчишки - половина целевой аудитории - захотят читать историю, придуманную женщиной, у издательства не было. Сейчас трудно сказать, но, возможно, псевдоним тоже сыграл определенную роль в успехе книги. А вот роман о частном сыщике Корморане Страйке Роулинг опубликовала под мужским псевдонимом сознательно. Ей хотелось получить объективную обратную связь от критиков и читателей. Литератора-дебютанта представили публике как бывшего военного следователя. Впрочем, журналисты подсуетились и быстро раскрыли личность автора. Джоан это разоблачение сильно расстроило, зато продажи детектива резко выросли.



«Я так обрадовалась, что кто-то хочет напечатать мою книгу, что согласна была на любое имя. Если бы мне тогда велели называться Рупертом, я бы так и сделала»

СВЕТЛАНА МАРТЫНЧИК

Псевдоним: Макс Фрай

Самые известные книги: цикл «Лабиринты Ехо», «Сказки старого Вильнюса»

В 2001 году Дмитрий Дибров в эфире своей программы «Антропология» представил зрителям самого популярного российского писателя в жанре фэнтези - Макса Фрая. До сих пор этого человека никто не видел, зато слухов ходило множество. Некоторые вообще утверждали, что Макс - брутальный темнокожий красавец. И вдруг гром среди ясного неба: Фрай - женщина! Уроженка Одессы, неформалка, замужем за панк-музыкантом и художником. В середине 1990-х, когда Светлана создавала волшебные миры, на рынке фэнтези царили зарубежные авторы. У писателя с иностранным именем было больше шансов пробиться. Особенно, если он мужчина. И Мартынчик приняла правила игры, но специально выдумывать псевдоним не стала. Ей хотелось, чтобы имя автора совпадало с именем персонажа, от лица которого ведется рассказ - сэра Макса.



«Молодым Максом оказывает-ся, простите, престарелая тетка. Некоторые поклонники пишут: «Мы хотим, чтобы ты умерла». Тогда миф будет в целостности и сохранности»

Дела минувшие



• «Первая леди фантастики» Элис Мэри Нортон написала больше полутора сотен книг под псевдонимом Андре Нортон. Правда, после публикации первого романа (1934 год) она официально сменила имя (но не пол).

• Сестры Шарлотта, Эмили и Энн Бронте начинали печататься как



братья - Каррер, Эллис и Эктон Беллы. Найти издателя для романов, созданных женщинами, в середине XIX века было нереально. И только когда «Джейн Эйр» разошлась по миру с оглушительным успехом, сестры отказались от псевдонимов.

• В 1943 году вышел роман «Авиньонские любовники», подписанный Даниэлем Лораном. Под этим именем скрывалась Эльза Триоле, сестра Лили Брик жена



Луи Арагона. В то время они с мужем-коммунистом скрывались от фашистов, поэтому и понадобился псевдоним. Через год Эльза получила за книгу Гонкуровскую премию.

НОРА РОБЕРТС

Псевдоним: Джей Ди Робб

Самые известные книги: серия «Следствие ведет Ева Даллас»

В 1995 году в американские книжные магазины поступил фантастический детектив никому не известного автора Джей Ди Робба. Критики и читатели встретили книгу благосклонно. Вскоре последовала серия увлекательных романов о бесстрашной Еве. Личность литератора поначалу никого не волновала, но, когда одна из его книг попала в список бестселлеров, мир заинтересовался: а кто же, собственно, этот молодой сочинитель? Правда открылась быстро. На вопрос, зачем ей понадобилось прятаться, Нора Робертс отвечала, что волновалась о том, как ее читатели воспримут столь резкую смену писательского имиджа. К счастью, опасения не оправдались. С тех пор Нора-Джей Ди пишет по восемь часов ежедневно с перерывом на уикенд, выпуская по несколько лавстори и детективов в год.



«Мне нравилось писать любовные романы, но хотелось что-нибудь поменять. Например, развивать отношения героев на протяжении многих книг, а не заканчивать все в одной»

«МИЛАШКА В РОЗОВОМ»: ЮБИЛЕЙ МОЛЛИ РИНГУОЛД

18 февраля исполнилось 50 лет известной американской актрисе, певице и писательнице Молли Рингуолд, прославившейся в 80-х, благодаря ролям в фильмах Джона Хьюза.

Молли Кэтрин Рингуолд родилась 18 февраля 1968 года в Розвилле (штат Калифорния) в семье слепого джазового пианиста Роберта Скотта Рингуолда и домохозяйки и повара Адель Эдит. Актёрское дарование проявила ещё в возрасте пяти лет, выступив в спектакле «Алиса в Стране чудес». А через год Молли записала альбом I Wanna Be Loved by You в стиле диксиленд со своим отцом и его группой Fulton Street Jazz Band.

В 1979-м юная актриса дебютировала на телевидении, сыграв Молли Паркер в сериалах «Различные ходы» и «Факты из жизни». В 1982-м состоялся её кинодебют в «Буре» Пола Мазурски, после чего её заметил Джон Хьюз и пригласил на



роль Саманты в молодёжной романтической комедии «Шестнадцать свечей». Участие в фильме принесло ей награду Young Artist Awards в номинации «Лучшая женская роль в комедии или драме» и заслуженную популярность. Статус звезды актриса закрепила, сыграв в ещё нескольких картинах Хьюза:

«Клуб “Завтрак”» и «Милашка в розовом». Впрочем, удачный тандем продлился недолго — в 1987 году Рингуолд отказалась от главной роли в его фильме «Нечто замечательное».

На счету актрисы более 60 ролей в кино и на телевидении. Она снималась у таких режиссёров, как Ламонт

Джонсон («Космический охотник: Приключения в запретной зоне»), Жан-Люк Годар («Король Лир»), Джеймс Тобак («Специалист по съёму»), Джон Эвилдсен («Надолго ли?»), Алан Алда («Свадьба Бетси»), Мик Гаррис («Противостояние»), Кевин Уильямсон («Убить миссис Тингл») и Питер Гринуэй («Чемоданы Тульса Люпера: Моавитская история»). Её партнёрами по картинам были Эмилио Эстевес, Джадд Нельсон, Энтони Майкл Холл, Роберт Дауни-младший и другие известные актёры.

Обладательница трёх наград. В 1988-м её отметили за роль в драме «Надолго ли?» в номинации «лучшая актриса» на кинофестивале в Париже, а 2005-м она вместе с остальным актёрским составом получила приз MTV за участие в ленте «Клуб “Завтрак”». В настоящий момент, в основном, снимается в сериалах и малоизвестных фильмах.

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН ОБЪЯВИЛА О РАЗВОДЕ СО ЗВЕЗДОЙ «ОСТАВЛЕННЫХ»

Звезда ситкома «Друзья» Дженнифер Энистон разводится с актером Джастином Теру, сыгравшим главную роль в сериале «Оставленные», после двух с половиной лет брака. Артисты объявили об этом порталу BuzzFeed в пятницу, 16 февраля.

«Мы вместе приняли такое решение в конце прошлого года. Мы — два хороших друга, которые решили пойти своими путями, но надеемся на продолжение ценной дружбы», — говорится в заявлении.

Энистон и Теру отметили, что не хотят, чтобы СМИ спекулировали на их разводе, поэтому решили сами при-



дать это огласке. Они подчеркнули, что любая другая информация в прессе по этому поводу — выдумки.

Актёры впервые встретились в 2011-м. Год спустя они решили обручиться. Свадьба состоялась в августе 2015 года.

Дженнифер Энистон прославилась ролью Рэйчел Грин в телесериале «Друзья». Также снималась в картинах «Развод по-американски», «Марли и я», «Притворись моей женой» и других.

Джастин Теру сыграл также в таких фильмах, как «Малхолланд Драйв», «Американский психопат» и «Внутренняя империя».

ДРЕЙК РАЗДАЛ ПРОХОЖИМ МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ

Рэпер Дрейк опубликовал клип на песню God's Plan («Божий замысел»), бюджет которого составил почти миллион долларов — артист раздал деньги случайным прохожим, оплатил посетителям супермаркета их покупки и сделал пожертвование школе.

«Мы раздали все деньги. Не говорите лейблу», — говорится в предисловии к клипу. Дрейк также отдал деньги женскому



приюту и пожарному департаменту, оплатил девушке обучение в университете и подарил юному фанату машину.

В Instagram рэпер назвал эту акцию «самым важным делом в его жизни».

В 2017-м Дрейк вошел в тройку самых высокооплачиваемых музыкантов в мире по версии Forbes. Он заработал 94 миллиона долларов за год.

Ваш любимый сканворд

						Эмбле- ма ро- да	Горяч. напиток	Житель Бискайи	Остаток свечи	Катего- рия гла- гола	Муз. жанр		
Гризли	Чаша для пи- ва	Ткань для жи- лета	Единица энергии		Столица юмора								
Англ. консер- ватор	Лесная "улица"			Награ- да	Молод. расте- ния			"Кра- сотка", актер					
Стебель вино- града	Рус. сказка							Меж че- лом и ланитой		...коро- лю			
					Розово- желт. цвет	 <p style="text-align: center;">Сладость</p>							
Стоянка турис- тов	...мас- тера боится	Резон		Ослица + жере- бец									
С/х специа- лист	Сыро- ежка										Петух (устар.)		
											Нота		
Ингрия	Хоро- ший клеб		Царица цветов							Приток Селенги	Речная рыба		
Макака, гibbon					1	Барыш	"Звезд- ный" цветок						
					Снасть на суда- не				Шпиг		Ловит радио- волны		
			Род марме- лада	Оборка	Стиль в музыке	Череп- ичная...	Высо- кий чин		Березо- вый лес				
Каемка													
Город- ская уп- рава	Состоя- ние во- ды				Скакун						Рас- цветка		
				Парень						Едок (перен.)			
Время года					Сюжет, тема						Родст- венник		
Тов. Са- ахов, актер		<p>На остановке: - Мужик, чего такой угрю- мый? - А твое какое собачье дело? - Да так, делать нечего, ре- шил беседу завязать. А ты чего грубишь? - Ну, надо же как-то бесе- ду поддерживать.</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>Телефонный звонок.</p>											
Повесть Тургене- ва		<p>- Васю можно? - Васю можно только потро- гать.</p> <p style="text-align: center;">* * *</p> <p>В фотостудию заходит ма- тематик: - Отпечатайте мне, пожа- луйста, фотографии с этой пленки. - Девять на тринадцать? - Сто семнадцать, а что?</p>								Цыганка у Лес- кова			



БОЛЬШОЕ ЧУВСТВО

Если вы человек взрослый и у вас был долгий перерыв в отношениях, то мысль о новом романе может казаться пугающей, а не только заманчивой. Попробуем побороть страх и неуверенность, поговорив с психологом.

ТРУДНО НАЧАТЬ

«Не представляю, как найти кого-нибудь после развода. На сайтах знакомств все будто из параллельной вселенной. А где начинать поиски? Есть женщины, которые легко флиртуют, используют полунамеки, расставляют сети, а я не то что потеряла квалификацию, а даже не умела такого никогда, потому что замуж вышла рано и стремительно. Если мне нравится какой-то человек, то непонятно, что делать, чтобы он захотел со мной чего-то романтического. Так и живу одна».

(Наталья, 42 года, кредитный эксперт)

Что делать? Отправляться не туда, где обитают мужчины, а туда, где вы сами хотите находиться.

Если случайным образом соберать сотню счастливо влюбленных женщин, окажется, что взмахивать ресницами и грациозно поводить плечом умеет одна-две из них. Но остальные - все равно понравились своим партнерам, потому что в отношения вступают не только с теми, кто мастерски кокетничает. «Распространенное заблуждение -

думать, будто кто-то «умеет знакомиться», «умеет ловить мужчин» или что «надо знать места», - говорит психолог-консультант Адриана Имж. - Правда в том, что мало кто обладает такими навыками. Но если мы слишком на этом зацеливаемся, то начинаем преувеличивать разницу между полами и ведем себя так, будто мужчины и женщины вовсе, а космические пришельцы. Если принять, что они тоже чаще всего после работы идут домой, смотрят телевизор и изредка куда-то выбирают, то вопрос о том, где с ними познакомиться, надо задавать, ориентируясь на себя: где я бываю, что я люблю, что мне интересно». Посещать скучные места ради гипотетической встречи с человеком мечты - слишком энергозатратное дело при низкой вероятности результата. Но если заняться тем, от чего у вас вырастут крылья за спиной, можно почувствовать себя счастливой, не делая отношения самоцелью.

ТРУДНО ИДТИ

«Уж если договариваться о встрече, то с тем, кто нравится всерьез. Но тогда начинаешь трепа-

тать: а вдруг не придумаю, о чем говорить? Стану шутить не в попад? Внешне окажусь не в его вкусе? Советы вести себя непринужденно кажутся насмешкой - какая непринужденность, если отношений хочу, но волнуюсь так, что становлюсь косноязычной, зажатой, словно превращаюсь в ухудшенную версию себя».

(Арина, 38 лет, копирайтер)

Что делать? Присматриваться к мужчине, а не к себе.

Много веков подряд женщин учили быть идеальным придатком и старательно радовать «сильный пол». Хотя главная задача человека - радоваться самому. По словам Адрианы Имж, «часто женщины на свиданиях смотрят не на то, нравятся ли им мужчины, а на то, нравятся ли они ему. И размышляют о своих недостатках. Большое облегчение - сразу принять, что ваши минусы выглядят гигантскими только в ваших глазах. И человек за столиком напротив вас точно так же волнуется и боится промахов - только собственных».

Если слишком стараться понравиться, затаея теряет смысл - зачем вам союз, в котором чужие ожидания поставлены выше ваших уже на первой встрече, когда еще непонятно, нужен ли этот мужчина вообще? Но если помнить, что отношений мы обычно ищем, чтобы получить

от них что-то приятное (а не только давать то, что хочет партнер), то свидание превращается в любопытную игру: кто придет, какой он, как вы будете чувствовать себя рядом с ним?

Статистика утверждает: если пара встречается два года перед тем, как вступить во второй брак, вероятность развода резко снижается.

ТРУДНО СПАТЬ

«Бывший муж привык к моим растяжкам, оранжевым пятнам, рыхлому животу и шраму после операции, а еще у меня большая выпуклая родинка на груди. К тому же, новый мужчина может застать меня с ногами, не бритыми два дня, или раздражением в зоне бикини. Вдруг я разденусь, а он не сумеет скрыть, как ему противно, не сможет меня, такую несовершенную, принять? Я этого не выдержу».

(Елена, 48 лет, учитель)

Что делать? Перечитать предыдущий пункт.

«Здесь та же трудность, только про секс - собственные недостатки разглядываем в микроскоп и верим, будто они выглядят ужасно. А смотреть имеет смысл на партнера - хочу ли я с ним заниматься сексом? Интересно ли мне? Принимает ли он меня?» - советует наш психолог. Встречаться с тем, кто кривит нос, замечая обыкновенные для человека телесные особенности, - игра, в которой невозможно

выиграть. Все мы разные, и глупо притворяться, будто это не так. Можно до бесконечности ретушировать свой образ, а потом заболеть, захлюпать распухшим носом и на неделю забыть о том, что на свете существует дезодорант и бритва. И если мужчина будет прибегать к постели с чаем и бульоном, а не убегать на край Земли, это произойдет не потому, что вы само совершенство, а потому что он - тот, кто в болезни и здравии готов быть рядом. Вывод: если кто-то критикует даже родинку, вы заслуживаете того, чтобы жить от него по другую сторону планеты.

Женщины с детьми заводят романы реже, чем одинокие, зато на 30% чаще называют себя счастливыми в серьезных отношениях

ТРУДНО ОБЪЯСНИТЬ

«В 20 лет я думала, что неловко знакомиться с мамой парня. Ха! Неловко - это знакомить «парня» со своими детьми. У меня дочь-подросток и второкласска-сын. Идея привести в дом чужого дядю кажется невыносимой. Я понимаю, что должна быть счастливой, но как не смущаться, если любовь-морковь и трепетание чувств развернется на глазах у детей? Заранее боюсь: вдруг засмеют? Приревнуют? Скажут, что им обидно за папу? Столько вероятных проблем, что легче не ввязываться».

(Зоя, 37 лет, предприниматель)



Что делать? Расставляя границы.

По словам Адрианы Имж, в этой ситуации «непонятно, кто родитель, а кто дети, и почему дети должны принимать решения о жизни взрослого человека. Мы зачем-то начинаем смотреть на себя глазами ребенка и верим, что выглядим глупо и смешно. Но зачем? Если сын и дочь будут ревновать обижаться, возмущаться, это проблема, с которой важно работать с позиции взрослого - разговаривать, объяснять» Но когда мы позволяем детям решать за нас, то вручаем им ключ от собственного счастья, а эта сфера точно не в их компетенции.

ТРУДНО ПОВЕРИТЬ

«А вдруг я решу, что он - тот самый, влюблюсь, но окажется, что я ему нужна не так сильно, как он мне? На уровне логики понимаю, что не вступать в отношения, потому что боишься разрыва, - глупо. Но на уровне чувств сжимаюсь от страха. Я сейчас настолько морально слаба, что еще одного расставания не переживу».

(Лариса, 50 лет, архитектор)

Что делать? Нарращивать ресурс.

Например, задавая себе вопросы: как я смогу поступить, чтобы чувствовать себя счастливой, невзирая на отношения с мужчинами? Отчего я становлюсь сильнее? «Часто женщины безумно боятся не понравиться», не соответствовать, быть отвергнутыми. Как будто это обидно настолько, что невозможно пережить. На самом деле, после такого события кардинально ничего не изменится, - поясняет психолог. - Вы жили без этого мужчины много лет и проживете счастливо еще столько же. Не стоит давать малознакомому, пусть даже симпатичному, человеку столько власти. Тем более, что она ему все равно не нужна».



Наши дети



ПАПИНА ДОЧКА

Ваша девочка подросла. Вы ожидали, что будете секретничать с ней, как подружки, обсуждать мальчиков и все остальные важные дела... А она вдруг стала папиной дочкой, а вас игнорирует или даже огрызается. Что происходит и как на это реагировать?

МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНЩИНЫ

Тайнами она делится с отцом. Иногда забирается к нему на колени, обнимает, ходит под ручку, красуется перед ним в новом платье. Все это немного похоже на флирт и иногда напрягает. Любые - деликатные и не очень - попытки вмешаться вызывают у нее раздражение или открытую агрессию. Порой к вам подкрадывается страх: может, с дочерью серьезно что-то не так, раз она направляет свои чары не на ровесников, а на отца, либо, что в ваших глазах может выглядеть еще страшнее, - на отчима. Не стоит сильно расстраиваться: через такое проходят многие девочки. В период взросления сближение с папой помогает решить несколько важных проблем. Во-первых, подростки еще недостаточно зрелы как личности. Девочке важно знать, что она интересна и привлекательна, ей необходимо подтверждение со стороны, и папа, как старший и опытный мужчина, может поддержать ее самооценку. По форме это может выглядеть немного странно, но содержание ничего опасного не таит.

Во-вторых, дочь действительно учится кокетничать и флиртовать, но сама еще до конца не понимает этого. Ранний подростковый возраст - это период, когда взрослеющий человек многое делает по

наитию, неосознанно. Все эти эксперименты, за которыми не успевает сознание, довольно безобидны, если папа адекватно воспринимает ситуацию: девочка для него - любимый ребенок, а не сексуальный объект.

ЧТО С НЕЙ

Начало развития подростковой сексуальности пугает и беспокоит многих родителей - просто как факт. Вы знаете, что дочь еще маленькая, не научилась пользоваться инструментарием женской привлекательности, не осознает, как могут истолковать те или иные ее поступки. В этой ситуации как раз таки то, что она выплескивает часть своих эмоций и неопытности на отца, - большой плюс. Если папа ведет себя адекватно, помогает дочке приобрести уверенность в себе, восхищаясь ею, девочке будет проще справиться со своей сексуальностью в ближайшем будущем и поменьше ошибаться. А то, что отец - это человек, с которым нужно соблюдать границы, научит ее сдерживать себя.

ЧТО С ВАМИ

Легкие уколы зависти к юной дочери - это часть нашего сложного внутреннего мира. Мы не идеальны, мы боимся старости и смерти. Бесшабашная юность наших детей со всеми ее перехлестами невольно заставляет задуматься о том, что мы уже никогда... Много чего «никогда»: не сходим на первое свидание, не влюбимся до потери пульса, не сможем переписать свой «первый раз». Если к тому же отношения с мужем заставляют желать лучшего, то тревожная реакция и даже ревность вполне естественны. Не стоит осуждать себя за эти чувства. Постарайтесь сохранить спо-



койствие, не стремитесь погасить сексуальность растущей дочери - и через какое-то время она переключит внимание с папы на мальчиков, а вы сможете быть с ней рядом и поддерживать, особенно если сейчас не успеете нанести лишних ран и обид.

Многих мам волнует опасный вопрос: бывает ли в отношениях «дочь - отец» сексуальный налет? Психологи признают, что инцестуозный подтекст быть может, но именно подтекст, а не реализуемый сценарий. Это короткий этап, который девушка проходит, чтобы повзрослеть, а папа - чтобы утвердиться в роли зрелого человека.

БЫТЬ ВЗРОСЛОЙ ДОЧЕРИ ОТЦОМ

Папа может переживать некую растерянность и дезориентацию. Часто девочки превращаются в девушек, как кажется, за одну ночь. Бывает, отцы не замечают изменившегося статуса дочери и продолжают обращаться с ней как с ребенком. Девочка, в свою очередь, может подыгрывать папе. Имеет смысл обсудить с мужем взросление дочери и ее новые потребности. Речь пойдет о большей дистанции в отношениях и телесных контактах, поддержке ее автономии, уважении к границам. Ни одернуть дочь повышенным голосом, ни притянуть к себе и потрепать по щечке, как в детстве, больше не получится. Иногда это очевидно, иногда придется проговаривать вслух.

У дочерей отзывчивых, эмоционально теплых отцов во взрослом возрасте самооценка оказывается высокой.

За окном XXI век. Мне скоро будет 14 лет, а со мной ругаются мои близкие из-за того, что ношу очень короткие юбки и «топики» с открытым животом и плечами и употребляю косметику. Но однажды мама проговорила, что тоже носила короткую юбку, а в сумке прятала длинную, которую надевала в лифте, чтобы мама и папа не сердились.

Взрослые! Не надо запрещать девочкам краситься и носить короткие юбочки. Наверное, вы думаете, что молодежь подрастает глупой и просто подражает своим кумирам. Это не так. Мы не глупые, главное -

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Что характеризует здоровые отношения девочки с отцом?

- Его умение восхищаться красотой дочери без излишней ее сексуализации.
- Поддержание границ в отношениях. Например, переодеваясь, девочка будет закрывать дверь.
- Доступность для обращения с вопросами, сомнениями. Основной отцовский посыл дочери таков: «Я люблю тебя и верю, что ты достойна любви. Я вижу, как ты растешь, ты прекрасна, но готов отпустить тебя. Я буду рядом, поддерживая и защищая». Взрослея, дочь нуждается в более близком контакте с мамой. Что ему способствует?
- Положительный опыт взросления у матери, который позволит ей доверять отношениям дочери и мужа.
- Мамина уверенность в себе, желание разрешить дочери проявлять свою женственность и даже вы-

играть конкуренцию молодостью.

• Устойчивые отношения между родителями. Это гарантирует девочке беспрепятственное взросление. Отец представляет собой безопасного мужчину, потому что его мужской, сексуальный интерес направлен на жену и ею поддержан. В таком контексте девочке не страшно проявлять женственность, сохранять эмоциональность и непсредствственность. Она не проверяет сексуальность на папе, она как бы берет у него право быть привлекательной для других мужчин. Задача мамы - обсуждать с девочкой сексуальность в разных ее аспектах. Задача отца - защитить дочь от обидчиков и насилия. Папа подтверждает возможность говорить «нет», дает девочке опыт уважения личностных границ и право требовать этого от других мужчин.



Трудный возраст

во всем знать меру. Вспомните свое детство. Ведь и вы бегали с плакатами «битлов», покупали втридорога диски у спекулянтов, так как в магазинах купить их было практически невозможно. Мы не виноваты, что сейчас все можно приобрести в магазине. Или вы не помните, как, возвращаясь домой, стирали с губ помаду? Все повторяется. Времена меняются, но люди в своих увлечениях долго остаются прежними. Просто мода не должна отпугивать, ведь мода - это красота. Великий поэт Пушкин писал: «Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». И это пра-

вильно! Говорят, что ум затмевает красоту, а еще - «встречают по одежке, а провожают по уму», а я считаю, что ум и красота вместе составляют гораздо большую силу, чем по отдельности. Так что, дорогие взрослые, услышьте меня! Вы были битломанами, а мы фанатом от Джастина Бибера. И не надо рассказывать, что вы в детстве не вели себя так, как сейчас мы и полностью подчинялись взрослым. Все люди проходят через «трудный» возраст.

С любовью! Очень большая кривляка, Нато.



Подруга встречается с моим бывшим

Милая «Подруга»! У меня второй брак, первый, год назад закончился разводом. Сейчас мой бывший муж встречается с моей подругой. Я понимаю, что мне должно быть безразлично, но все равно неприятно...

ПОДРУГА: Ничего странного в тех эмоциях, которые вы испытываете, нет. Люди склонны привязываться друг к другу. И, даже если за этой привязанностью следует разрыв, мы все равно тоскуем по человеку, который когда-то был рядом.

Проживите внутри себя эти чувства. Для этого, прежде всего, следует принять их и ничего недодумывать. Скажите себе: «Да, у меня что-то екает в груди при виде бывшего мужа и подруги вместе, но это ничего не значит». Отпустите эту ситуацию, мысленно пожелайте счастья новой паре. Возможно, первое

время вам будет тяжело общаться с подругой - не заставляйте себя. Пройдет месяц-другой, и вы сами заметите, что от прежних эмоций не осталось и следа.

Параллельно займитесь укреплением своего нового брака, старайтесь по максимуму вкладывать именно в эти отношения. Поймите, теперь они - тот резервуар, который вам нужно наполнять. Начните придумывать для мужа приятные сюрпризы, вкусные ужины по вечерам, культурный досуг. В конце концов, у вас просто не останется времени на наблюдение за чужой, уже не вашей, историей.

Ольга П.

Хочу уволиться,

но ко мне все так хорошо относятся...

Милая «Подруга»! Мне предложили более выгодную вакансию, но я не знаю, как уволиться с нынешнего места работы. Здесь прекрасный коллектив, начальник хорошо ко мне относится. Мне кажется, что я всех предам, если уйду...

ПОДРУГА: Вам стоит вспомнить, что люди, с которыми вы работаете, - не ваши друзья, а просто коллеги. Да, у вас могут сложиться с ними прекрасные отношения, но не нужно выходить за рамки. Когда речь идет о работе, вы должны думать прежде всего о себе и о том, какие место и должность будут выгодны вам.

Если вы правильно подготовите почву и уйдете на положительной ноте, то никого не обидите. Заранее сообщите о своем намерении, чтобы оно не было для окружающих

неожиданностью. Лучше озвучить его сразу как руководству, так и коллегам, иначе поползут ненужные слухи. Не забудьте упомянуть, как вам нравится нынешнее место работы, но заметьте, что «нужно двигаться дальше».

К тому же, уход с текущего места службы не означает, что вы должны порвать все устоявшиеся связи. Вы также можете общаться и встречаться с коллегами, обмениваться идеями, проводить вместе время, только уже после работы.

Маргарита.

Внучку обидели в детском саду

Милая «Подруга»! У моей внучки в садике проводили конкурс новогодних поделок. В это время ее мама была в командировке, я занята своими делами, так что вопрос решил папа, купив готовую композицию. Воспитательница за это отругала внучку, а та сильно расстроилась.

З. Колосова.

ПОДРУГА: Мама в командировке - с нее взятки гладки. Вы заняты своими делами, хотя так ли они важны, что их нельзя было отложить ради внучки? Отец придумал единственно возможный для него выход из ситуации. Ну а воспитательница смотрит на все со своей стороны: ей принесли товар из магазина, а не самодельную вещь. Как она должна его оценивать?

И каждый в этой ситуации вроде бы прав, но страдает ребенок. Нехорошо, согласитесь? Прежде всего, вы можете помочь, если встанете на сторону внучки. Не поленитесь дойти до детсада и объяснить воспитательнице, из-за чего вышла подобная оказия. Пообещайте, что впредь будете помогать девочке выполнять задания. Сдержите свое слово! Не обвиняйте родителей внучки, а сами возьмитесь за дело. Бабушка прекрасно может показать, как смастерить ту или иную вещь, помочь ребенку проявить фантазию.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Почему по коже бегают мурашки?

У абсолютно здорового человека периодически по коже бегают мурашки, и это нормально. Подобная реакция может возникнуть из-за физиологических причин - холод, сдавливание, онемение и т.д. - или психологических. Испытывая страх, восхищение, испуг, благоговение, мы можем замечать, что покрылись гусиной кожей. В мозг поступает сигнал о сильной эмоции, он передается по нервным окончаниям. Они, в свою очередь, напрягают мышцы волосяных фолликулов, из-за чего те встают дыбом.

Кстати, в некоторых случаях мурашки могут быть признаком болезни. Если они возникают часто, беспричинно, задерживаются надолго или сопровождаются болевыми ощущениями, стоит обратиться к врачу.

Лунный календарь на март

 <p>7 СР          </p> <p>20-й лунный день</p>	<p>Вы будете полны сил и положительными эмоциями. Сегодня присутствуют любая общественная деятельность, благотворительность. Постарайтесь не пересадить и будьте экономнее.</p>	<p>14 СР          </p> <p>05:53 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Окружающие будут настроены к вам не слишком-то дружелюбно, поэтому не стоит идти против коллектива или отстаивать свои смелые взгляды. Постарайтесь не заноситься.</p>	<p>21 СР          </p> <p>08:24 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Время заняться исполнением вашей мечты — сегодня у вас будет достаточно сил и энергии для этого. Будьте конструктивны и последовательны и не ввязывайтесь в конфликты.</p>	<p>28 СР          </p> <p>14:40 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Ваши бурные эмоции могут не понравиться обществу, зато придутся по душе возлюбленным и близким людям. Хороший день для выступления — сегодня вы будете блистать.</p>	<p>1 ЧТ          </p> <p>17:13 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Вы будете предельно собранными и станете замечать мельчайшие детали во всем, с чем предстоит столкнуться. Хороший день для																												
начала серьезных долгосрочных проектов.</p>	<p>8 ЧТ          </p> <p>00:57 – начало 21-го лунного дня</p> <p>День подарит приятное общение с различными людьми, а также легкое разрешение спорных вопросов. Посвятите время домашним делам, освещению кулинарных рецептов.</p>	<p>15 ЧТ          </p> <p>06:19 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Вы будете полны сил и оригинальных планов. Последуйте предсказаниям или оставьте в стороне, поскольку новая возможность появится не скоро.</p>	<p>22 ЧТ          </p> <p>08:52 – начало 6-го лунного дня</p> <p>День подходит для общения и различных дел, связанных с информацией. Если вы давно хотели пойти учиться, то сейчас прекрасный период, чтобы начать.</p>	<p>29 ЧТ          </p> <p>16:11 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Меланхолия будет сопровождать вас весь день - постарайтесь отвлечься на повседневные дела. Прекрасной идеей будет наведение порядка в документах.</p>	<p>2 ПТ          </p> <p>18:37 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Вероятно расценивание, которая грозит серьезными конфликтами. Не вступайте в споры, иначе они надолго выйдут вас из равновесия. Идентично проверяйте информацию.</p>	<p>9 ПТ																											
																																	
        </p> <p>02:03 – начало 22-го лунного дня</p> <p>День будет наполнен конфликтами и взаимными обидами. Также вы можете ощутить приливы уныния и меланхолии — отвлекитесь на прослушивание музыки.</p>	<p>16 ПТ          </p> <p>06:42 – начало 29-го лунного дня</p> <p>«Мечты, мечты» — так можно кратко охарактеризовать этот день. Если вы человек творческий, сегодня наверняка сможете придумать нечто стоящее. Вечером посмотрите фильм.</p>	<p>23 ПТ          </p> <p>09:26 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Будьте внимательны в общении — вам могут откровения. Смягчить неблагоприятный день помогут занятия творчеством. Но не стоит слишком погружаться в иллюзии.</p>	<p>30 ПТ          </p> <p>17:33 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Вы ощутите прилив энергии и сможете грамотно его использовать. Общение доставит удовольствие, а если вы давно хотели рассказать миру о своих идеях — сейчас отличное время!</p>	<p>3 СБ          </p> <p>10:59 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Хорошее время для начала судебных дел или решения партнерских вопросов. Возможна меланхолия. Отвлечься от дурных мыслей поможет просмотр фильмов или чтение книг.</p>	<p>10 СБ 																												
																																	
       </p> <p>06:03 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Энергия будет бить через край, и лучше всего «протратить» ее в спорте. В ином случае вам очень захочется «разрядиться» в сторону окружающих и закатить скандал.</p>	<p>17 СБ          </p> <p>07:00 – начало 30-го лунного дня 16:14 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Избегайте конфликтов с друзьями — они доведут вас до слез. Взаимодействуйте с окружающими. Будет успешным и плодотворным. Удачный день для любых начинаний!</p>	<p>24 СБ          </p> <p>10:10 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Конфликты в семье могут стать причиной плохого настроения. Не доводите спорные ситуации до скандалов, лучше направьте энергию на генеральную уборку дома.</p>	<p>31 СБ          </p> <p>18:52 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Посвятите день уходу за собой, косметологическим процедурам или общению с партнером. Не стоит сегодня выяснять отношения и уж тем более ходить в суд.</p>	<p>4 ВС          </p> <p>21:18 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Тяжелый день, связанный с серьезными эмоциональными потрясениями. Конфликты с родственниками могут быть очень неприятными. Не планируйте этот день в уединении.</p>	<p>11 ВС  																												
																																	
      </p> <p>03:57 – начало 24-го лунного дня</p> <p>День лучше всего провести максимально уединенно, сократить общение. Полезно разговаривать с мыслями и тщательно разложить все по полочкам.</p>	<p>18 ВС          </p> <p>07:22 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Эмоциональная холодность и закрытость будут лейтмотивом этого дня. Возмужавшая легкая меланхолия. Головные боли могут стать серьезной проблемой — меньше рефлексируйте!</p>	<p>25 ВС          </p> <p>11:06 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Вы можете оказаться в ситуации выбора между «добрим и злом», принять решение будет непросто, поскольку искушение велико. Отдайте предпочтение все же светлой стороне дела.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none">  Благоприятные дни  Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни  Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ПН          </p> <p>22:34 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Если вам придет в голову оригинальная идея, не топчитесь ее реализовывать, иначе рискуете не учесть некоторые важные детали. Не планируйте на этот день авиаперелеты.</p>	<p>12 ПН          </p> <p>04:43 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Очень																												
тяжелый день, связанный с сильными переживаниями. Берите кости и суставы — возможны травмы. Постарайтесь не планировать на этот день поездки и важные дела.</p>	<p>19 ПН          </p> <p>07:41 – начало 3-го лунного дня</p> <p>День, когда вы полны энергии, когда вам хочется совершить что-то неординарное, получить особенные эмоции. Направьте все силы на полезную именно для вас деятельность.</p>	<p>26 ПН          </p> <p>12:13 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Тяжелый день, вероятны конфликты с любимыми людьми. Держите себя в руках — вы можете «сорваться» и совершить много необдуманных поступков, о которых пожалеете.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none">  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВТ          </p> <p>23:47 – начало 20-го лунного дня</p> <p>День наполнен мечтами и фантазиями, вам захочется сбегать в них из реального мира. Люди творческие почувствуют прилив вдохновения и займутся воплощением новых идей.</p>	<p>13 ВТ          </p> <p>05:21 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Прекрасное время для встреч с друзьями и возлюбленными — общение будет ярким. Прекрасной идеей будет посещение кафе и продолжительная прогулка на свежем воздухе.</p>	<p>20 ВТ      																											
																																	
  </p> <p>08:01 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Хороший день, наполненный гармонией и спокойствием. Вы будете полны сил, лучше всего направить их на домашние дела. Приготовьте что-нибудь вкусненькое для близких.</p>	<p>27 ВТ         </p>																																
--	---	---	---	---	--	---	---	---	--	--	---	---	---	--	---	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	--	--	--	---	---



(Продолжение, начало в 29-52, 1-8)

Все пропало! Она не успеет добратся до подружки раньше, чем та очутится рядом с Фаррелом! Лайза стояла, боясь шевельнуться, но находя мрачное удовлетворение в том, что Мередит сегодня выглядит более сногшибательной, чем всегда. В великолепном презрении к современной моде, она надела вечернее платье с широкой юбкой и без бретелек из мерцающего белого атласа, с тесно облегающим корсажем, расшитым речным жемчугом, белым бисером и крохотными стразами. На шею сверкало ослепительное кольцо из рубинов и бриллиантов — либо подарок Паркера, в чем Лайза была склонна сомневаться, либо, скорее всего, взятое напрокат из ювелирного отдела универмага.

На полпути вниз Мередит остановилась, чтобы поздороваться с престарелой парой, и Лайза затаила дыхание. Рядом с ней оказался Паркер, с тревогой переводящий взгляд с Фаррела на Салли Мэнсфилд.

Прислушиваясь к тому, что говорит Стентон, Мэтт поискал глазами Элишу, еще не вернувшуюся из дамской комнаты, но тут кто-то окликнул его по имени... или ему это показалось. Повернув голову, Мэтт оглянулся в направлении голоса... поднял глаза...

И замер, не донеся до рта бокал с шампанским. Перед ним появилась женщина, бывшая когда-то семнадцатилетней испуганной девочкой и ставшая ненадолго его женой. Теперь он понял, почему представители прессы так любили сравнивать ее с молодой Грейс Келли. Идеальная фигура, прекрасное лицо, светлые волосы, свернутые элегантно узлом на затылке и перевитые маленькими белыми розами... Мередит Бенкрофт казалась самым воплощением безмятежности и душевного равновесия. За те годы, что они не виделись, она стала еще красивее, а нежное лицо излучало поистине чарующее сияние. Мимо нее нельзя было пройти равнодушно.

Потрясение Мэтта прошло так же быстро, как и проявилось, ему удалось даже дотопить шампанское и кивнуть в ответ на очередное высказывание Стентона, но он продолжал изучать молодую красавицу, только на этот раз с бесстрастным интересом эксперта, осматривающего предмет искусства, о

РАЙ

дефектах и недостатках которого знал заранее.

Но теперь Мэтт имел мужество признаться себе, что сердце его по отношению к ней не могло ожесточиться до конца. Стоило лишь посмотреть, как она разговаривает со старичками, остановившими ее на полдороге. Мередит всегда умела ладить с людьми старше себя, подумал Мэтт, вспоминая ту ночь в клубе, когда она взяла его под свое крыло, и смягчился еще больше. Он искал в Мередит признаки сухой, нервной женщины-администратора, но видел лишь нежную улыбку, сияющие бирюзовые глаза и чувствовал ауру...

Мэтт поискал нужное слово, но смог найти лишь «недосягаемость». Именно так. Может, потому, что Мередит была в белом и в отличие от остальных женщин с разрезами на платьях до середины бедра и обнаженными едва ли не до пупка она открыла лишь плечи и все же ухитрилась выглядеть куда соблазнительнее, чем они. Соблазнительная, величественная и недосягаемая.

И тут он почувствовал, как последние следы горечи куда-то улетучились. И дело было не только в красоте.

Мэтт не забыл, какую мягкость, какую нежность излучала Мередит, нежность, которую смог уничтожить лишь настоящий, неподдельный ужас, заставивший ее решиться на аборт. Мередит была слишком молода, когда обстоятельства вынудили ее выйти за него замуж, она практически не знала мужа и, без сомнения, боялась закончить жизнь в каком-нибудь Богом забытом городишке вроде Эдмунтона с мужем-пьяницей, каким был отец Мэтта, растить ребенка, поминутно опасаясь за его и собственное здоровье и существование. Кроме того, ее отец наверняка из кожи вон лез, чтобы убедить дочь отказаться от брака с ничтожеством, и, конечно, сумел уговорить Мередит решиться на аборт и развод. В отличие от Филипа Мередит никогда не принадлежала к снобам. Да, она хорошо воспитана и с детства имела все, что пожелает, но никогда не смогла бы по собственной воле поступить так с Мэттом и их ребенком. Во всем виноваты юность, страх и постоянное давление со стороны властного отца. Теперь Мэтт понимал это. Прошло одиннадцать лет, но стоило лишь увидеть Мередит, чтобы осознать, какой она была на самом деле. И какой осталась.

— Не правда ли, прелестна? — спросил Стентон, подталкивая локтем Мэтта.

— Очень.

— Пойдем, я тебя представлю ей и ее жениху. Мне так или иначе нужно с ними поговорить. Кстати, ты должен познакомиться с Паркером — он контролирует один из самых больших банков Чикаго.

Мэтт, поколебавшись, кивнул. Так или иначе, им придется видеться в обществе, и, пожалуй, лучше пережить неловкость первой встречи сейчас,

среди шума и суматохи. По крайней мере на этот раз он не будет чувствовать себя парией, отверженным перед этими надменными людьми.

Выискивая глазами Паркера, Мередит спустилась с последней ступеньки и остановилась при звуках громкого жизнерадостного голоса Стентона Эйвери.

— Мередит, — объявил он, кладя ладонь ей на руку, — позволь представить тебе моего друга.

Мередит, механически вежливо улыбаясь, уже протянула было руку, но в этот момент случайно перевела взгляд с улыбающейся физиономии Стентона на загорелое лицо очень высокого мужчины, стоявшего рядом с ним. Лиур Мэтью Фаррела. Голова закружилась, к горлу подступила тошнота, и Мередит как сквозь сон услышала:

— Это мой друг Мэтью Фаррел...

Перед ней стоял человек, бросивший Мередит одну в госпитале в самый тяжелый момент жизни, когда она потеряла ребенка, тот, кто побеспокоился лишь прислать телеграмму с объявлением о разводе... И вот теперь он улыбался ей той же незабываемой, чарующе-интимной, ненавистной улыбкой, и что-то внутри Мередит распрямилось, словно вырвавшаяся на волю пружина. Резко отдернув пальцы, Мередит с ледяным пренебрежением оглядела Мэтта и повернулась к Стентону:

— Вам следовало бы быть более разборчивым в выборе друзей, мистер Эйвери, — высокомерно бросила она. — Прошу меня извинить.

И, гордо повернувшись спиной, отошла, оставив позади сгорающую от любопытства Салли Мэнсфилд, потрясенного Стентона Эйвери и взбешенного Мэтью Фаррела.

Было уже три часа ночи, когда последние гости Мередит и Паркера разошлись, оставив жениха и невесту в квартире Мередит наедине с Филипом.

— Тебе давно уже следует лежать в постели, — упрекнула Мередит отца, опускаясь на обтянутую шелком софу в стиле королевы Анны.

Даже сейчас, спустя несколько часов, ее всю трясло при воспоминании о встрече с Мэтью Фаррелом, только теперь ее преследовали гнев на свое поведение и воспоминание о ярости, плескавшейся в его глазах, когда она оставила Мэтта стоять с протянутой рукой и выставила его дураком перед всеми.

— Ты прекрасно знаешь, почему я еще здесь, — пробормотал Филип, наливая себе стакан шерри. Он только час назад узнал от Паркера о том, что произошло на балу, и, очевидно, намеревался расспросить о деталях.

— Не пей это. Доктор запрещает...

— Пропади пропадом все доктора! Я желаю знать, что сказал тебе Фаррел. Паркер утверждает, что ты поставила его на место.

— У него не было возможности сказать мне что-то, — ответила Мередит и подробно объяснила, как все вышло. Закончив рассказ, она в раздражен-

ном молчании наблюдала, как Филип глотает запрещенное шерри — пожилой, предстательный мужчина с серебристыми волосами и в дорогом смокинге. Почти всю жизнь он всячески пытался управлять ею, словно марионеткой, пока Мередит наконец не нашла в себе достаточно мужества, чтобы противостоять силе его железной воли и вулканическому темпераменту. И несмотря на все это, она любила отца и тревожилась за него. Кроме него, у Мередит никого не было, а теперь лицо Филипа осунулось от усталости и болезни. Как только вопрос о его отпуске будет решен, Филип уезжает в кругосветный круиз, и доктор взял с него обещание, что больше он не будет беспокоиться ни за магазин, ни за политическую ситуацию, ни по какому поводу вообще. Только отдыхать и развлекаться.

Отведя взгляд от отца, Мередит покачала головой:

— Паркер, по-моему, ты зря рассказывал ему о том, что случилось сегодня. В этом не было необходимости.

Паркер, вздохнув, откинулся в кресле и признался Мередит в том, чего она, возможно, не знала:

— Мередит, Салли Мэнсфилд видела и, возможно, слышала все, что произошло. Повезет, если завтра мы обо всем не прочитаем в ее статье.

— Надеюсь, она это опубликует, — вставил Филип.

— А я нет, — возразил Паркер, с обычным невозмутимым спокойствием игнорируя взбудораженного Филипа. — Не хочу, чтобы люди задавали вопросы, почему Мередит так осадил его.

Мередит, прерывисто вздохнув, прикрыла глаза:

— Будь у меня время подумать, я бы так не поступила... во всяком случае, так демонстративно.

— Некоторые наши приятели уже начали интересоваться, в чем дело. Нужно придумать какое-то объяснение... — начал Паркер.

— Пожалуйста, — устало попросила Мередит, — только не сегодня. Мне бы хотелось поскорее лечь.

— Ты права, — согласился Паркер и встал, не давая Филипу иного выбора, кроме как последовать его примеру.

ГЛАВА 18

К тому времени как Мередит вышла из душа, был уже почти полдень. Переодевшись в бордовые шерстяные слаксы и свитер, она стянула волосы в пучок и направилась в гостиную. Там уже лежал экземпляр воскресной «Трибюн», на которую Мередит в очередном приступе отчаяния бросила тоскливый взгляд. Колонка Сэлли Мэнсфилд открывалась сообщением о вчерашнем скандале:

«Женщины всего мира рады и счастливы пасть жертвами прославленного обаяния Мэтью Фаррела. Все... кроме нашей Мередит Бенкрофт, оставшейся равнодушной к его чарам. В субботу вечером, на благотворительном балу в пользу оперной труппы, она дала ему то, что в старину называлось «отворот поворот». Наша прелестная Мередит, известная безупречной вежливостью и добротой по отношению ко всем и вся, отказалась пожать руку

Мэтью Фаррела. Интересно бы знать, почему».

Слишком расстроенная, чтобы работать, и слишком усталая, чтобы выйти на улицу, Мередит стояла в центре красиво обставленной комнаты, глядя на антикварные стулья и столы так, словно видела их впервые. Все выглядело, как ей хотелось: персидский ковер под ногами с рисунком в бледно-зеленых и розовых тонах, на кремовом фоне, шелковые занавеси, французское резное бюро, найденное на аукционе в Нью-Йорке. Квартира с видом на город и «БМВ», купленный пять лет назад, были единственными роскошными прихотями Мередит. Но сегодня комната казалась незнакомой и мрачной, совсем как ее мысли.

Решительно оставив на время мысли о работе, Мередит направилась на кухню и налила чашку кофе. Прислонившись к столу, она медленно пила, ожидая, когда ощущение нереальности исчезнет, избегая думать о прошлой ночи, пока голова окончательно не прояснится. Кончиком ногтя она лениво обводила виноградные лозы, вьющиеся по керамическим плиткам на крышке стола. С потолка свисали растения, обычно греющиеся на полуденном солнышке, прониравшем сквозь окно. Но сегодня небо было затянуто тучами. Мрачно, серо, холодно. Совсем как у нее на сердце.

Горячий свежий кофе творил чудеса, снимая странное онемение, и как только сознание вернулось в полной мере, вместе с ним вновь возродилось острое, почти непереносимое чувство стыда за собственное поведение прошлой ночью. В отличие от Паркера и отца, Мередит жалела о том, что надеялась, не потому, что опасалась грязных намеков Салли Мэнсфилд, ее терзало то, что она потеряла самообладание... нет, просто лишилась рассудка. Много лет назад она заставила себя перестать винить во всем Мэтью Фаррела не столько из-за него, сколько ради себя, потому что ярость и боль его предательства было невозможно выдерживать. Только через год после выкидыша Мередит попыталась обдумать спокойно, объективно все, что случилось между ними: она боролась и страдала ради этой объективности, и когда наконец обрела, продолжала цепляться за нее до тех пор, пока она не стала частью ее характера.

Объективность... Кроме того, психолог, к которому она обратилась в колледже, помог ей понять: то, что случилось с ними, было неизбежным. Они были вынуждены пожениться, но если не считать ребенка, которого зачали вместе, у них не было других причин оставаться мужем и женой, ничего общего, ни тогда, ни сейчас. Конечно, Мэтт поступил жестоко, когда, не обращая внимания на ее мольбы, прислал телеграмму с требованием развода, но ведь он всегда был неумолимым и неукротимым. И как, могло быть иначе, если учесть его происхождение и воспитание? Ему приходилось всю жизнь бороться, добиваться всего тяжким трудом и усилиями, справляться с пяницей отцом, воспитывать сестру, работать на сталелитейном заводе и одновременно учиться. Не будь он упор-

ным, жестким и бесчувственным, всецело поглощенным единой целью, никогда бы не пробился на самый верх. — Он с таким ранящим безразличием обошелся с Мередит одиннадцать лет назад просто потому, что не мог притвориться другим и по-прежнему оставался холодным, равнодушным и беспощадным. Правда, Мэтт исполнил свой долг и женился на ней, возможно, отчасти побуждаемый жадностью. Но вскоре, поняв, что у Мередит нет своих денег да, к тому же, и ребенка не будет, попросту не нашел дальнейших причин оставаться женатым. У них были разные ценности в жизни, и если бы ничего не изменилось, Мэтт разбил бы ей сердце. Мередит постепенно поняла это или, по крайней мере, думала, что поняла. Но все же прошлой ночью на какое-то ужасное, отчаянное мгновение Мередит потеряла объективность и забыла о сдержанности. Этого никогда не должно было произойти и не произошло бы, не застань ее Мэтт врасплох, и если бы у нее оставалось хотя бы несколько минут до столкновения с ним... если бы он не улыбался так тепло, интимно, совсем как прежде. У нее руки чесались ударить по этой ухмыляющейся физиономии.

Она высказала Стентону все, что думала, но больше всего его угнетали несдерживаемые душевраздирающие эмоции, заставившие ее вести себя подобным образом. И теперь Мередит боялась лишь одного — что это случится снова. Но она немедленно сообразила, что такой возможности больше не представится. Если не считать неприязни по поводу того, что Мэтт с годами стал еще красивее и приобрел поверхностный лоск и некое обаяние, абсолютно нехарактерное для мужчины с совершенным отсутствием моральных принципов как у него, больше она ничего не чувствовала. Очевидно, взрыв эмоций, который она испытала прошлой ночью, был последним слабым извержением почти потухшего вулкана.

Теперь, рассмотрев все спокойно, Мередит почувствовала себя значительно лучше. Налив себе еще чашку кофе, она перешла в гостиную и уселась за письменный стол. Ее прекрасная квартира теперь снова выглядела спокойной, уютной и знакомой, все как прежде. И она сама постепенно взяла себя в руки.

Мередит взглянула на стоявший на столе телефон и на какой-то абсурдный момент ощутила желание позвонить Мэтту и сделать то, что диктовали правила хорошего тона: извиниться за неприличную сцену. Но она тут же подавила это странное желание и, слегка пожав плечами, открыла портфель и вынула смету строительства магазина в Хау-стоне. Когда они поженились, Мэтью Фаррелу было наплевать, что она думает и как поступит. Поэтому ему, очевидно, в высшей степени безразлично все, что она сделала прошлой ночью. Кроме того, он был настолько эгоистичен и бесчувствен, что никто и ничто не могло его оскорбить или ранить.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

ГОРОСКОП НА МАРТ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН



Овны в марте окажутся в центре важных событий. До 18 числа придётся принять вызов судьбы и бороться с обстоятельствами. В последней трети месяца Овны привлекут внимание окружающих. У представителей этого знака появится

больше сил, они станут уверенней в себе. Это прекрасное время для тех, кто искал шанс прославиться или произвести впечатление. В плане денег проявится прекрасное финансовое чутьё. В это время можно будет поправить своё материальное положение. Некоторым поступит предложение сняться в рекламе, кого-то выберут на кастинге, а кто-то из Овнов устроится на выгодную работу, обойдя сразу нескольких кандидатов. Первая половина месяца сулит Овнам удачу в любви. Венера одарит их красотой, обаянием и сексуальностью. Усилятся интуиция в личных делах. Они будут заранее знать, как правильно поступить в разных ситуациях. Самые хорошие дни для знакомства и свидания в этот период — 4 и 5, а также 9 и 10 марта.

ТЕЛЕЦ



Тельцам в самом начале месяца повезёт в делах дома и семьи. Удачно сложится переезд за границу. Затем они смогут почувствовать прилив сил, оптимизма и творческих идей. Стоит помнить, что больше шансов добиться желаемого, если использовать свое обаяние!

В плане финансов необходимо избежать риска и накала страстей. Но с 17 марта наступит «время Тельцов»! Планета любви и денег Венера — главная покровительница. Заработок будет зависеть от талантов и способностей. В этот период Тельцы, скорее всего, приобретут новые, очень красивые вещи. А вот в отношениях в самом начале месяца копится напряжение, мешают обстоятельства. Но пугаться не стоит, это ненадолго. Затем звёздный час наступит и в любви. Тельцы будут чувство-

вать себя любящими и любимыми. Им будет везти в личной жизни. Заиграет новыми красками красота, обаяние и физическая привлекательность.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецам в первых числах марта повезёт в общении и знакомствах. Можно встретить хорошего человека, купить машину или отправиться в поездку. Кроме того, две трети марта важны для карьеры и социального

положения. Оставшееся время пройдёт спокойно — посвятите его друзьям, общим делам и совместному отдыху. Что касается финансов, то здесь придётся поволноваться. Защищайте свои интересы — шансы на победу высоки. После 18-го марта дела пойдут спокойнее. Любые неприятные моменты можно смягчить 21, 22 и 30 марта. В марте Близнецы с восторгом окунутся в полную приключений атмосферу любви. Они ни за что не останутся в стороне! Их ждёт много знакомств. Ну, а те, у кого уже есть пара, станут больше развлекаться или найдут общее с партнёром дело. Будьте особенно внимательны 25 и 26 марта — это лучшие дни для начала или укрепления отношений.

РАК



Раки, начало марта выдастся очень удачным. Вполне вероятно стать богаче и влиятельней, чем были до этого. Самый важный для этого день — 25 марта. Начатое дело будет долгосрочным, стабильным и надёжным. Вообще, март для Раков — это период высокого дохода. Появятся новые возможности, главное — не растеряться. Жизнь может сделать резкий поворот и удача придёт неожиданно. А вот что касается спонтанных дорогих покупок, то с ними лучше не торопиться. Ве-

роятнее всего, через время приобретение разочарует.

До 17 марта в партнёрских отношениях сложится напряжённая ситуация. Но потом никаких проблем можно не бояться. Дела начнут налаживаться. Большую помощь в восстановлении гармонии в паре окажут друзья. Звёзды рекомендуют чаще спрашивать у них совета и отдыхать вместе с партнёром в дружеской компании.

ЛЕВ



Львов в марте ждут неожиданные открытия новых перспектив. Внезапно представители этого знака заметят и отнесутся к ним с большим вниманием и симпатией. Можно просто получать удовольствие от все-

общего уважения или извлечь из этого выгоду. Последняя треть марта хорошо подойдет для поездки за границу, особенно для поиска новых перспектив. Личный доход в марте не изменится. Зато будет везти в выгодных кредитах, в получении выплат, бонусов или наследства. Чтобы подобные дела принесли как можно больше пользы, займитесь ими 5 и 6, 22 и 24 марта. В любви и отношениях Львам следует быть внимательными. В самых первых числах марта есть риск посориться со своей «половинкой». Вам нужно вовремя вспомнить, что единомушье — не главное в отношениях, а спор — не лучший способ общения. 25 и 26 марта — хорошие дни для начала серьёзного романа или укрепления уже существующего.

ДЕВА



Дев в первых числах марта ждёт удача, неожиданный счастливый поворот. Некоторым повезет в делах, которыми они занимались втайне от окружающих. Последняя треть месяца поможет всё окончательно наладить и

принесёт удачу в финансах. До 18 марта нужно быть осторожнее с чужими деньгами. Хорошо по-

думай, прежде чем делать вклад в банке, давать в долг или брать кредит. Затем, март наконец-то порадует финансовыми удачами. Получится исправить многое, что пошло не так.

В личной жизни Дев ждут сильные и глубокие эмоции. На этом фоне произойдёт какое-то яркое и важное событие. Что именно ждёт — зависит от личного гороскопа. После 20 марта можно отдохнуть и привыкнуть к новым обстоятельствам своей жизни. Лучший день для любви в этот период — 30 марта.

ВЕСЫ

У представителей знака Весы в начале месяца может неожиданно исполниться мечта. У некоторых появится прекрасный друг, кого-то ждёт счастливый поворот в делах. Последняя треть месяца будет связана с другими людьми — с сотрудничеством, партнёрством, сделками.



До 17 марта тема денег не будет беспокоить. Можно не ждать ничего нового или неожиданного. Это хорошее время для поиска рассудительного делового партнёра. Полезно советоваться и обращаться за помощью к специалистам. Весам будет везти во всём, что касается чужих денег. Можно удачно инвестировать, получить прибыль.

В любви уже в начале марта ждёт удача. Если ты одинока, тебя ждёт интересное знакомство. Тем, у кого есть пара месяц принесёт улучшение отношений. Если произойдёт конфликт, волноваться не стоит. Последняя треть месяца усмирит страсти и поможет паре найти общий язык. Но это не значит, что можно подливать масла в огонь!

СКОРПИОН



Скорпионы, в начале марта вас ждёт удача в том деле, которым сейчас занимаетесь. Затем, до 17 марта включительно, жизнь станет более напряжённой, зато в итоге вас будет ждать награда. Последняя треть марта порадует хорошим здоровьем, переменами в

делах, на работе и дома. В плане денег звёзды советуют не тратить наличные средства, а вло-

жить их во что-то нужное. Такое поведение приведёт к успеху, пусть и не быстрому. Во второй трети марта все финансовые дела замрут, а затем представители знака почувствуют, что с деньгами станет полегче и не нужно будет себя во всём ограничивать.

Март будет чудесным временем любви. Скорпионов ждут романтические свидания, праздники для двоих и сюрпризы. Одинокие люди встретят свою «половинку». Будет много новостей и разговоров о любви — и все они будут приятными. Многих ждёт связанная с личной жизнью поездка.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцов в начале марта ждёт удача в заграничных поездках, в любви по Интернету и в творческой работе. Последняя треть месяца подарит прекрасный отдых, участие в праздниках, много свободного времени. Ожидайте роста интереса к творчеству и хобби.



В плане финансов до 18 марта нужно быть особенно внимательными. Если у тебя много сил и ты готова к борьбе, то можешь стать баснословно богатой. Если же нет — лучше не рисковать. Затем обстановка успокоится. Самый удачный день — 30 марта.

В любви, уже в самом начале марта, ждёт приятное событие. Однако не бросайся в омут с головой — убедись, что не ошиблась с выбором. А самое главное — не бойся, что упустишь свой шанс. Последняя треть месяца подарит настоящее счастье, а все проблемы останутся в прошлом.

КОЗЕРОГ



Козерогам в начале марта повезет в вопросах жилья и денег. Это может быть удачная сделка, переезд в новый дом или помощь кого-то из близких. Затем, в течение месяца, они будут упорно идти к завершению какого-то важного дела. Последняя треть марта принесёт облегчение — всё закончится полным и абсолютным успехом. В сфере финансов в начале месяца будет сложно сохранить баланс между доходами и расходами. Но не переживай — с 13 марта активность финансовой сферы падает. Все дела войдут в привычную колею и не потребуют внимания до конца месяца.

Как мы уже говорили, в первой поло-

вине марта Козероги будут заняты важными делами, поэтому любовь — далеко не на первом месте. С 17 марта обстановка изменится. Венера принесёт гармонию в отношения, утихомирит ссоры, поможет партнёрам найти общий язык и достичь согласия. Одиноким людям она поможет встретить достойного человека.

ВОДОЛЕЙ



Водолеям в начале месяца повезёт в подписании важного договора, в деловом партнёрстве и в личных отношениях. Удача будет сопутствовать на любых переговорах. Если есть указания в личном гороскопе, то в этот период получится подписать важнейший контракт в жизни. А возможно кого-то и вовсе ждёт свадьба.

Что касается денег, то март — время повышенной финансовой активности. Ты можешь увеличить доход, сделать крупную покупку или получить премию. Ты станешь лучше понимать свои финансовые потребности и возможности. В марте в твою жизнь войдёт или вернётся важный человек. Также можешь ожидать перехода отношений на более серьёзный этап. У одиноких людей сохраняется шанс знакомства или возврата к прошлым отношениям. Удача будет покровительствовать Водолеям в любви, так что не упusti возможность стать счастливее!

РЫБЫ



Рыбам в начале марта повезёт в деньгах и работе. Кроме того, это удачное время для покупки бытовой техники, найма персонала или покупки домашнего животного. Рыб, возможно, будут ждать испытания, но с ними удастся легко справиться за счёт большого количества сил и уверенности в себе.

В плане финансов первая треть марта необычайно важна. В это время то и дело будут складываться непредвиденные ситуации. Это сложный период, когда нужно прислушиваться к интуиции. Но на самом деле повода для переживаний нет. Что бы ни случилось, в последней трети марта Рыбам удастся прийти к успешному итогу.

В марте Рыбы настроены романтично. Они настолько яркие и интересные, что поклонники не будут оставлять в покое. С 17 марта представительницы этого знака буквально «оживут» и станут замечать, сколько вокруг любви!

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



СВИТЕР С КОРОТКИМИ РУКАВАМИ

Свитер, связанный полупатентной резинкой, с сильно приспущенными проймами, которые можно назвать укороченными цельнокроеными рукавами, внесет разнообразие в ваш зимний гардероб.

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42-44/46)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% овечьей шерсти; 120 м/50 г) — 600 (650-700) г меланжевой красно-розовой; спицы №4; круговые спицы №4 длиной 40 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПОЛУПАТЕНТНАЯ РЕЗИНКА

Рядами в прямом и обратном направлениях: нечетное количество петель.

1-й р. = изнаночный ряд: кром., * попеременно 1 лиц., 1 изн., от * повторять, закончить 1 лиц., кром.

2-й р. = лицевой ряд: кром., 1 изн., 1 лиц., при этом спицу ввести в петлю на 1 р.

ниже, от * повторять, закончить 1 изн., кром.

В высоту повторять 1-й и 2-й ряды.

Круговыми рядами: четное количество петель.

1-й круг.р.: * попеременно 1 лиц., 1 изн., от * повторять.

2-й круг.р.: * 1 лиц., при этом спицу ввести в петлю на 1 р. ниже, 1 изн., от * повторять.

В высоту повторять 1-й и 2-й ряды.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

ПАТЕНТНЫЙ КРАЙ ДЛЯ ПРОЙМ

В лицевых рядах первые и последние 4 п. вязать лицевыми.

В изнаночных рядах первые и последние 4 п. снимать, как

при изнаночном вязании, и нить, сильно оттягивая назад, протянуть перед работой.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

21 п. x 44 р. = 10 x 10 см, связано полупатентной резинкой.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Двойной нитью набрать скрещенными 115 (123-131) п., начать с изнаночного ряда и вязать 2 р. = 1 см лицевой гладью.

Затем вязать полупатентной резинкой, при этом начать с изнаночного ряда.

Через 80 р. = 18 см от начала патентного узора прибавить с обеих сторон для приспущенных пройм по 2 п., затем прибавить с обеих сторон в каждом 2-м р. еще 7 раз по 2 п. = 147 (155-163) п., прибавленные петли включать в узор полупатентной резинки.

В следующем лицевом ряду дополнительно набрать с обеих сторон еще по 3 п. = 153 (161-169) п. и эти 3 п. вместе с уже имеющейся кромочной (= 4 п.) вязать, как патентный край. Через 88 (92-96) р. = 20 (21-22) см от последней прибавки подчеркнuto убавить с обеих сторон для плечевых скосов 25 (27-29) раз по 2 п. = 53 п., при этом 4 п. патентного края вязать лицевой гладью. После последней убавки для плечевых скосов закрыть с обеих сторон 1 раз по 2 п. и временно отложить оставшиеся 49 п.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы, при этом сшивать по 2 п. так, чтобы на плече 4 лиц. формировали край декоративного шва.

Для воротника переснять на рабочие спицы отложенные петли горловины и вязать на 98 п. круговыми рядами полупатентной резинкой.

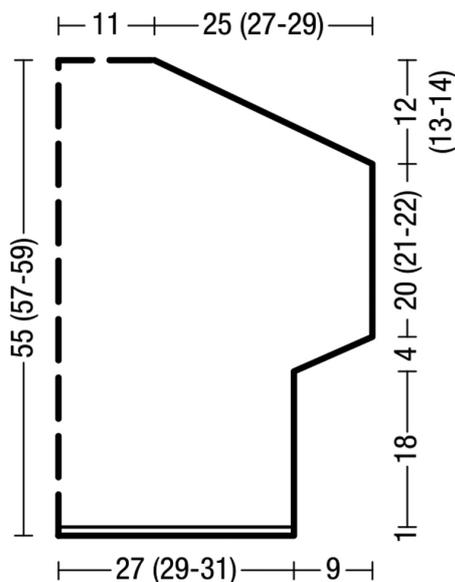
Через 78 р. = 18 см от начала воротника закрыть петли двойной нитью следующим образом:

1-й круг.р.: * 1 изн., 1 п. снять, как при изнаночном вязании, нить протянуть перед петлей, от * повторять.

2-й круг.р.: * провязанную петлю предыдущего ряда снять, при этом нить протянуть перед петлей, снятую петлю предыдущего ряда вязать изнаночной, от * повторять.

3-й круг.р.: все петли вязать лицевыми одинарной нитью и одновременно свободно закрывать.

ВЫКРОЙКА



Усталость лучше не накапливать. Причем, речь идет не только о физическом утомлении, но в первую очередь о моральном. Вот почему врачи и психологи уверены: короткие, но частые отпуска куда лучше, чем один-единственный, но длинный. Неважно, сколько будет длиться ваш отдых - день, неделю или месяц, каким он окажется и где будет проходить. Главное, чтобы в это время были соблюдены пять важных условий.

1. Информационный вакуум

Темпы современного мира практически не позволяют нам бывать в тишине. Даже находясь в собственном доме, мы постоянно на что-то отвлекаемся - то социальные сети проверим, то новый ролик в Интернете посмотрим, то сделаем заказ в онлайн-магазине. А ведь человеческий мозг больше всего устает от информационной перегрузки. Как ему работать на 100%, если 80% его памяти забито ненужными сетевыми отходами?

Хотите отдохнуть? Отключите все информационные приборы! Это касается телефонов, планшетов, компьютеров, телевизоров и т.д. Только так у вас появится возможность наконец-то побыть наедине с самим собой. В такие моменты вы сможете услышать свои истинные желания, подумать о предназначении, построить планы на будущее, по мечтать. А чтобы в это время окружающие вас судорожно не искали по всем знакомым, заранее предупредите их, что собираетесь устроить «отдых от электроники».

2. Смена деятельности

Чтобы почувствовать, что вы понастоящему отдохнули, желательно сменить деятельность. Если обычно ваша работа связана с активным общением, взаимодействием с людьми, лучшим отдых - в одиночестве или только с очень близкими людьми. Вы целыми днями просиживаете в офисе в отдельном кабинете? Тогда в отпуске или на выходных присоединитесь к веселой компании, где сможете насладиться общением. По долгу службы вам приходится много бегать, стоять на ногах? Не отказывайте себе в удовольствии во время отдыха полежать на диване, изображая морского котика.

Итог таков: следует действовать от обратного. Когда мы меняем деятельность, наш мозг переключается. Если прежнюю он ассоциировал с трудом и работой, то новую станет воспринимать как возможность для отдыха. Попробуйте, это работает!

3. Смена ритма жизни

Ритм жизни, как и наша деятельность,



Как отдыхать, чтобы отдохнуть?

Говорят, отдыхать - не работать, намекая на то, что хороший отдых - дело незатейливое. Как бы не так! Он должен восстанавливать силы, вдохновлять на новые свершения и давать глоток свежего воздуха.

формирует у нас определенные установки. Мы к ним привыкаем и... от них устаем. Представьте, что вас целый день заставляют бегать по кругу. Конечно, к вечеру вы будете мечтать о том, чтобы просто посидеть! И наоборот, сидя ежедневно в душном кабинете, вы наверняка к концу дня представите, как выйдете и быстрым шагом пройдете до автобусной остановки. Отдыхая, мы должны менять ритм жизни на прямопротивоположный, чтобы почувствовать, что действительно расслабляемся. Вот почему кому-то по душе активные развлечения, а кому-то пассивные. Каждому - свое.

4. Нарушение привычного порядка

Психологи рекомендуют на отдыхе позволить себе нечто такое, что в будни вы обычно не делаете. Например, отправиться в кафе, в котором давно мечтали побывать, и заказать там все, что душа пожелает! Позже, вспоминая этот день, вы наверняка отметите, что он был замечательным, и добавите: «Всегда бы так отдыхать!» А то заведение у вас станет прочно ассоциироваться с хорошим отдыхом. Некоторым в дни отдыха помогает

полный отказ от построения планов. Конечно, если вы собираетесь в ограниченную поездку, не стоит бросать все на самотек. Запланируйте самое необходимое, но не расписывайте каждый день. Пусть отпуск пройдет так, как Вселенная сообразовалит, а вы просто наслаждайтесь ее сюрпризами. Обязательно попробуйте что-то новое во время отдыха. Даже если речь идет об обычном выходном дне, сделайте нечто такое, на что раньше не хватало времени, сил или смелости.

5. Лень необходима и полезна!

Обычно с наступлением выходных к нам в голову прокрадываются мысли: «Вот, будет два свободных дня, полежать бы... Нет, не могу! Надо сделать уборку, разобрать вещи, решить вопрос с уроками у сына». И отдых накрывается медным тазом. Хотя главная его задача - дать возможность набраться сил! Но какие тут силы, когда дела вновь расписаны далеко вперед? Если вам совесть не позволяет лежать и ничего не делать, пусть ваша лень будет запланированной! Например, договоритесь с самой собой, что в субботу вы честно трудитесь на благо семьи, а воскресенье оставляете только для себя. Предупредите близких, чтобы вас не беспокоили в этот священный день, ведь вы будете отдыхать!

Отдых - это правильная лень.
Г.Авшарян

Модные
прически

НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ

Каждый сезон приносит новые тенденции в прическах. В наступившем 2018-м году обещают быть в моде оригинальные хвосты и косы, элегантные пучки и мягкие локоны.



Струящиеся локоны

Обладательницы длинных волос могут больше не думать об укладке: достаточно завить волосы, чтобы выглядеть стильно. Однако и те, у кого короткая стрижка, вправе поэкспериментировать с небольшими кудрями. Они придадут образу непосредственность.



Пучок: быстро и удобно

Пучок хоть и остается удобной прической, но уже отнюдь не простой. Его можно располагать с разных сторон, декорировать заколками и резинками, создавать на его основе сложные прически.



Чем выше, тем лучше!

Высокие хвосты занимают пальму первенства среди причесок. Они хорошо смотрятся в сочетании с приглаженными волосами. При этом волосы в хвосте могут быть завиты в аккуратные локоны. Хотите эффектную прическу? Тогда у самого лба сделайте начес или заплетите косу, зафиксируйте шпильками и лаком. Остальные волосы соберите чуть ниже в пушистый хвост.

Разнообразие плетений

Если вы еще не освоили оригинальные плетения кос, самое время это сделать! Колосок, рыбий хвост, жгуты, корзиночки, спирали - вариантов множество! Косы можно сочетать с распущенными волосами, а также дополнять аксессуарами.



Если тональный крем не заметен на лице, значит, он был выбран правильно. Сама кожа при этом должна выглядеть идеально: без изъянов, покраснений, неровностей. Словно с обложки журнала. Как добиться такого эффекта?

Что предлагают магазины

В косметических отделах можно встретить следующие тональные средства.

Тональный крем. Самый распространенный вариант, имеющий текстуру обычного крема и густую консистенцию. Универсален, подходит для любого типа кожи. Если вы хотите средство с более легкой текстурой, присмотритесь к кремам, в состав которых входят силиконовые масла.

Пудра. Хороший вариант - тот, который содержит минеральные компоненты. Подходит для жирной кожи, убирает блеск с лица. Можно попробовать вариант кремообразной пудры.

Камуфляж. Похож на профессиональный грим: в состав обычно входят воск, силикон и пигмент. Держится хорошо, но смывается только с помощью специальных средств.

Флюид. Обладает нежной текстурой, из-за чего плохо маскирует недостатки. Зато прекрасно ложится на сухую кожу.

Мусс или суфле. Еще нежнее, чем мусс, напоминает пенку. Не закупоривает поры.

Спрей. Распыляется на кожу лица с расстояния 10-15 см. Создает легкую пленку, выравнивает тон.

Кушон. Средство, пришедшее к нам из Кореи. Продается в виде пудреницы со специальной асептической губкой. Ее поры разрыхляют структуру средства, благодаря чему оно превращается в легкую эмульсию. В состав входят масла и увлажняющие компоненты.

Идеальный тон

Оттенок тонального средства должен быть близок к натуральному цвету лица. Он может отличаться максимум на один-два тона. Только в этом случае можно добиться ровного и незаметного покрытия.

Обладательницам смуглой кожи с теплым оттенком могут подойти насыщенные бежевые и песочные тона. С ними будут прекрасно сочетаться румяна бронзовых оттенков. Если у вас смуглый цвет кожи, но с холодным подтоном, обратите внимание на тональные средства розово-бежевого и абрикосового оттенков.

Женщины со светлым тоном лица могут использовать светлые оттенки с чуть желтоватым, бежевым колором. А «фарфоровые» барышни с бледной кожей и холодным подтоном должны выбирать самые светлые тона с розоватыми пигментами.



ВЫБИРАЕМ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ

Этот чудо-крем способен маскировать недостатки и выравнивать тон лица. Главное - грамотно его подобрать! При выборе обратите внимание на оттенок и текстуру средства.

Не можете подобрать идеальный тон? Смешайте несколько оттенков!

✓ Чтобы тональное средство хорошо смотрелось на любом оттенке кожи, выбирайте кремы со светоотражающими частицами.

Все дело в технике!

Придерживайтесь трех главных правил при нанесении тонального средства, и ваш внешний вид будет идеален!

1. Подготовка задает тон

Чтобы тональный крем лег на кожу ровно, ее нужно подготовить к нанесению средства. Главное, чтобы она была хорошо увлажненной. Для этого с вечера можно сделать питательную маску, а на ночь нанести крем. Если у вас сухая, шелушащаяся кожа, питайте ее маслами. Подогрейте на водяной бане 3 ст. л. оливкового масла и нанесите его хлопьями движениями пальцев на кожу. Оставьте до впитывания, излишки удалите салфеткой.

2. Чем меньше, тем лучше

Минимализм - лучший выбор, который можно сделать, когда речь идет о макияже. Старайтесь не накладывать тон толстым слоем, избегайте кремов со слишком плотными текстурами: они не только забивают поры, но и плохо держатся на лице. Не экспериментируйте с тем-

ными оттенками, даже если у вас смуглая кожа. Эффекта загара вы не добьетесь, а вот эффекта маски - запросто. Возьмите немного тонального средства, распределите его между пальцами и легонько пройдитесь ими по всему лицу. Если у вас хорошая кожа, этого будет достаточно.

3. Без границ

Лицо одного оттенка, а шея другого? Выглядит не лучшим образом! Научитесь растушевывать границы. Особое внимание обратите на линию роста волос, нижнюю челюсть, область под ушами.

ПО ТИПУ КОЖИ

Если у вас сухая кожа, выбирайте средства на водной основе. Обладательницам жирного типа подойдут тональные кремы на пудровой основе. Зимой косметологи советуют использовать тон на жировой основе, который будет питать и защищать кожу.



ДОМАШНИЕ ХОТ-ДОГИ



Как бы ни были аппетитны «горячие собачки» в уличных кафе и ресторанах быстрого питания - в домашнем исполнении они куда вкуснее!

Главные ингредиенты хот-дога - горячая сосиска и булочка. Все остальные добавки - дело вкуса и фантазии. Сосиски нужны только тонкие, наподобие венских. Пикантность блюду придадут подкопченные сосиски или охотничьи колбаски. Булочки можно использовать разные: с кунжутом, французский багет, специальные булочки для хот-догов.

По-французски

Понадобится: сосиски - 2-3 шт., багет французский - 1 шт., огурцы маринованные - 2-3 шт., помидоры - 2 шт., листья салата - 2-3 шт., лук красный - 1 шт., сыр твердый - 50 г, майонез, горчица, кетчуп.

Сосиски обжарить в сковороде или на гриле. Нарезать багет по длине сосисок, затем - вдоль, не дорезая до конца. Овощи нарезать тонкими кружочками (лук - полукольцами). Внутри багета вложить сосиски, посыпать тертым сыром и отправить в микроволновку на 1-2 мин., чтобы сыр расплавился. Затем начинить овощами и приправить майонезом, горчицей, кетчупом.

С морковью по-корейски

Понадобится: сосиски - 4 шт., булочки для хот-догов - 4 шт., морковь по-корейски - 100 г, кетчуп, майонез, зелень.

Каждую булочку разрезать вдоль, не дорезая до конца. Смазать кетчупом, потом майонезом, вложить сосиску. Поместить хот-доги на противень и запечь в духовке (булочка должна стать хрустящей). Вынуть из духовки, поверх каждого хот-дога выложить морковь по-корейски. Украсить зеленью.

По-русски

Понадобится: сосиски - 4 шт., булочки для хот-догов - 4 шт., капуста белокочанная - 100-150 г, сыр твердый - 50 г, горчица, майонез, кетчуп, зелень.

Сосиски обжарить. Булочки разрезать вдоль, не дорезая до конца, и вложить в них сосиски. Полить горчицей, кетчупом, добавить тонко нашинкованную зелень и капусту, тертый сыр и майонез.

По-американски

Понадобится: колбаски охотничьи - 4 шт., булочки с кунжутом - 4 шт., лук красный - 1 шт., огурец маринованный - 2-3 шт., листья салата - 4 шт., кетчуп, горчица острая.

Колбаски обжарить. Булочки разрезать вдоль, смазать внутри горчицей. Огурцы нарезать тонкими кружочками, лук - полукольцами. В булочки вложить колбаски, полить кетчупом. Добавить салатные листья, огурцы и лук.

«Пикантные»

Понадобится: сосиски - 4 шт., булочки для хот-догов - 4 шт., горчица дижонская - 2 ст. л., уксус винный - 2,5 ч. л., лук красный - 1 шт., огурцы - 2 шт., помидоры - 2 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., перец чили консервированный, зелень сельдерея, соль, перец - по вкусу.

Обжарить на гриле сосиски и булочки. Нарезать лук полукольцами, помидоры - дольками, огурцы и перец чили - кружочками. В посуде взбить горчицу и уксус, добавить перец и соль. В соус опустить овощи, перемешать и оставить на 10 мин. Булочки разрезать вдоль (не до конца), вложить в каждую сосиску и промаринованные овощи.



Настоящей «Прагой» считается торт, приготовленный по ГОСТу. Но процесс его создания довольно трудоемок, поэтому появились более простые вариации рецепта.

Классический

Понадобится: яйцо – 6 шт. (+1 желток), мука - 115 г, сахар - 150 г, какао - 35 г, масло сливочное - 280 г, молоко сгущенное - 120 г, сахар ванильный - 7 г, джем абрикосовый - 55 г, шоколад - 70 г.

* Взбейте 6 желтков с половиной сахара. Белки взбейте в крепкую пену, добавьте оставшийся сахар и взбейте до пышности. Соедините обе массы, введите муку, просеянную с 25 г какао. Добавьте 40 г растопленного и охлажденного масла.

* Тесто вылейте в смазанную форму. Выпекайте 30 мин. при 200 градусах. Готовый бисквит слегка остудите в форме, выложите на решетку. Когда остынет, заверните в пленку.

* Для крема взболтайте желток с 20 мл воды, влейте сгущенку и нагревайте до загустения на водяной бане. Взбейте 200 г масла с ванильным сахаром и добавьте, взбивая, в остывшее молоко.

* Бисквит разрежьте на 3 коржа. Соберите торт, смазав 2 нижних коржа кремом. Джем подогрейте, протрите через сито, обмажьте им торт.

* Растопите шоколад и оставшееся масло. Полейте торт и уберите в холод.

С вишней

Понадобится: яйцо - 2 шт., какао - 3 ст. л., сахар - 130 г, молоко сгущенное – 1 банка, сметана - 250 г, соль - щепотка, мука - 250-300 г, варенье вишневое - 150 г, масло сливочное - 150 г, шоколад - 200 г.

* Взбейте яйца с сахаром. Добавьте сметану, 1/2 банки сгущенки, соль. Всыпьте 2 ст. л. просеянного какао, взбейте. Понемногу всыпая просеянную муку, замесите тесто.

* Форму смажьте, влейте тесто. Выпекайте 40-60 мин. при 200 градусах. Готовый корж остудите на решетке.

* Для крема взбейте 100 г масла с 1/2 банки сгущенки и 1 ст. л. какао.

* Бисквит разрежьте на 2 коржа. Нижний пропитайте 2 ст. л. вишневого си-



ТОРТ «ПРАГА»

3 РЕЦЕПТА

НА ЛЮБОЙ ВКУС

Коржи можно пропитать ромом, бренди или ликером

ропа, смажьте кремом и выложите варенье. Накройте вторым коржом.

* Растопите шоколад с 50 г масла, полейте торт и уберите в холод. Другой вариант - украсить изделие шоколадной крошкой.

С кофейным кремом

Понадобится: яйцо - 2 шт., кофе крепкий - 50 мл., масло сливочное - 250 г, сахар - 250 г, сахар ванильный - 2 пакетика, молоко сгущенное - 2 банки (одну сварить), сода - 5 г, сметана - 250 г, какао - 2 ст. л., мука - 1,5 стакана, шоколад - 200 г.

* Яйца, сахар и пакетик ванильного са-

хара взбейте в пену. Продолжая взбивать, стружкой влейте 1/2 банки сырой сгущенки; затем - сметану, смешанную с содой. Добавьте муку, взбейте.

* Разъемную форму застелите пергаментной бумагой, смажьте. Влейте тесто. Выпекайте 45-60 мин. при 180 градусах. Когда готовый бисквит слегка остынет, выньте его из формы, разрежьте на 2-3 коржа, остудите на решетке.

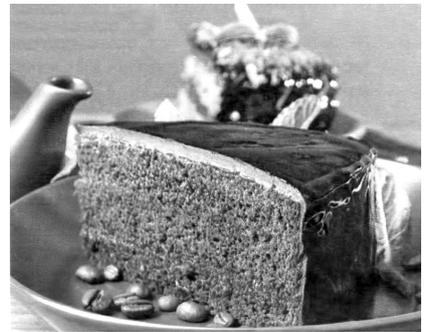
* Для крема банку вареной сгущенки взбейте с 200 г масла. В 50 мл кофе добавьте какао, 1/2 банки сырой сгущенки и ванильный сахар; соедините с масляной смесью. Соберите торт, промазав кремом коржи и бока.



С вишней



С кофейным кремом



Классический



ФЕВРАЛЬ:

ПОРА ЗАНЯТЬСЯ РАССАДОЙ!

Вот и наступило самое азартное время - покупка семян и посадка рассады. В морозные февральские и обманчиво-теплые мартовские дни закладывается основа урожая.

Как правило, в феврале садоводов настигает «сажательная» болезнь, за зиму все соскучились по земле, да и садовые центры подогревают интерес - каждый пакетик с семенами как настоящее произведение искусства. Растерявшись перед прилавком, не теряйте бдительность и помните, что самая важная информация не на картинке, а на оборотной стороне.

Три «не» при покупке семян

Не покупайте семена, если на пакете срок реализации напечатан типографским способом. Это означает, что упаковка была изготовлена заранее и дата не соответствует действительности. По правилам, срок реализации печатают непосредственно в момент закладки семян, поэтому его наносят специальным штампом (синими или черными чернилами).

Не бойтесь покупать семена в простеньких белых пакетиках. Они недорогие, но по качеству не уступают тем, что в глянце и с картинками. Просто за счет упаковки производитель уменьшает стоимость товара, и он становится доступнее.

Не дайте производителям опустошить ваш кошелек. Перед тем как отправиться в магазин, составьте план посадок; посмотрите, сколько семян осталось с прошлого года, сколько нужно докупить. Запасаться семенами впрок не советую, во-первых, они потеряют всхожесть, во-вторых, на следующий год опять по традиции купите лишку. Но и побаловать себя тоже нужно: купите два-три новых сорта для души и для

эксперимента. Выбирайте семена разных производителей и разных сортов. Так больше шансов остаться с урожаем. А все результаты экспериментов обязательно фиксируйте, такая информация быстро забывается.

Подготовка почвы

Большинство дачников покупают готовый грунт для рассады, но в нем много верхнего кислого торфа и мало питательных микроэлементов. Через такую землю вода проходит как через решето, почва слеживается, и рассада развивается медленно. Для удержания влаги советуем добавить в грунт вермикулит (расход по инструкции), он поможет удержать влагу. Чтобы раскислить торфяной грунт, добавьте золу или доломитовую муку. Но главное - почву нужно обеззаразить, чтобы бактериальная гниль в один момент не подкосила все сеянцы. Промораживание на балконе не дает 100%-ный результат, рекомендую полить землю кипятком, предварительно добавив в воду несколько кристаллов марганцовки, чтобы получился бледно-розовый раствор. Теперь нужно дождаться, пока почва остынет, после такой обработки земля становится стерильной, в ней нет никакой микрофлоры: ни плохой, ни хорошей. Чтобы оживить почву, добавим полезных бактерий, в магазинах продают множество препаратов-биофунгицидов. После того, как по инструкции внесете их в землю, подождите 5-7 дней, чтобы микроорганизмы начали работать. Вот теперь грунт готов.

Задаем ускорение

Огородники придумали немало спосо-

бов, как разбудить семена и заставить их пораньше прорасти. Правда, это не относится к покупному посадочному материалу, фирмы-производители уже провели его предпосевную обработку. Собственные семена в первую очередь нужно протравить - подержать их 20 минут в розовом растворе марганцовки. Семена-тугодумы с прочной оболочкой (горох, бобы, фасоль) перед посевом замачивают в горячей воде (80-85 градусов), а можно нарушить их кожуру вручную: аккуратно потереть между слоями мелкой наждачной бумаги.

Крупным и средним семенам прорастать поможет теплая ванна (не выше 40 градусов). Только не утопите семена в плошках, вода должна их слегка накрыть, но не «с головой». Воду регулярно обновляйте, а при появлении первых ростков ее нужно слить, а семена рассыпать тонким слоем и подсушить. Особая категория - семена с высоким содержанием эфирных веществ, которые образуют вокруг семечка толстую маслянистую пленку, мешающую прорастанию (укроп, сельдерей). Такие семена кладут в полотняный мешочек, подвешивают к крану и промывают в теплой проточной воде.

Поспешите -

добавите себе работы

Вроде бы логично: пораньше посадил - поскорее собрал урожай. Не так все просто! Зимой растения катастрофически не хватает света, поэтому, если нет возможности рассаду досвечивать, то отложите это мероприятие на начало - середину марта. Еще одна проблема, которая подстерегает при раннем посеве: в комнатах очень сухо и жарко, поэтому увлажнять почву приходится каждый день, а влага стимулирует рост. Отсюда и знакомая картинка, когда весной дачники не знают, как упаковать в коробки и при этом не сломать слабую и долговязкую рассаду. Больше всего к перерастанию склонны томаты. К счастью, у этой культуры есть одна замечательная особенность. Если присмотреться к стеблю растения, то можно увидеть множество точек-бугорков. Это зародыши корней, стоит их заглубить, как они начнут отрастать. Возьмите высокую пластиковую бутылку и пересадите вытянувшееся растение, заглубив стебель примерно на 10-15 см. После пересадки полейте, предварительно добавив в воду фитоспорин, чтобы предотвратить корешки не заболели. Чтобы не добавлять себе лишнюю работу, лучше не спешить, пусть рассада будет невысокой, но молодой и сильной, чем высокой и слабой, на грани засыхания.

На заметку

Семена сохраняют свою жизнеспособность в зависимости от трех факторов: условий хранения, упаковки и семейства, к которому принадлежит культура. Например, семена семейства сельдерейных могут сохранять всхожесть от 2 до 12 лет, тыквенных - около 10 лет, крестоцветных - до 5 лет.

Поздравления

Елену (Эличку) ЛАЗАРЕВУ, подругу своего детства, поздравляю с днем рождения.

Почаще вспоминай наше детство. Пусть сбываются твои светлые мечты и чтобы мы почаще встречались и вспоминали все хорошее. Да хранит тебя Господь Всевышний.

Эличка, красавица Елена, Ты подруга детства моего, В твоей жизни будет непременно Радости, веселья и всего... Вспомни детство время золотое, «Муштайд», качели, карусель, И лошадку... также все былое, Вкусный абрикосовый кисель. Вспоминай район детства Санзону, Школу, парк цветов, кино, трамвай... Поднимались в гору по уклону, Цветы рвали... Все ты вспоминай. Сейчас между нами даль большая, Встречи редки и много забот, Но как прежде тебя окликаю, И своим путем иду вперед. Будущее будет пусть счастливым, Детство хочется вернуть назад. Эличка! Взглядом своим красивым Сияй ты, как в детстве звездопад!

*Суважением,
Анна Орфаниди, твоя подруга детства,
бывшая одноклассница.*

Раису СМIRНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, непоколебимости, всегда верить в чудеса.

**Вода бьет из родника,
Льется и искрится,
Счастья ждет наверняка
Милая Раиса.
Когда ночью сладко спишь,
Тебе Ангел снится,
Утром на цветы глядишь,
Милая Раиса.
Пожелаем мы тебе
Сладко жить, резвиться,
Побеждать в трудной борьбе,
Милая Раиса.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Майя Пирцхалаишвили,
Любовь Истомина, Надежда Ляпина,
Елена Яровая, Валентина Неженцева,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Ирина Елифанова, Алла Есаулова,*

*Полина Иванова, Этери Шенгелия,
Мадонна Карсанова, Лия Арвеладзе,
Любовь Искренко, Нанули Варазашвили,
Лана Стоева, Додо Лалишвили, Венера Кростева, Лали Дгебуадзе, Лела Турашвили, Диана Габарашвили, Ия Перадзе, Дареджан Капанадзе, Светлана Губкина, Раиса Мкртчян, Манана Кавтарадзе, Русудан Абесадзе, Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Лариса Степаненко, Софиа Светлинова, Красимира Русинова, Медея Чхаидзе, Зоя и Иванка Костовы, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Майя Венкова, Дедджило Эристави, София Болквадзе, Елена Акритиди, Кети Димитриади, Анжела Геворкян, Нино Балавадзе, Людмила Смоленская, Лили Тодадзе, Галина Бандура.*

Зоряну ЯНКОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе быть всегда веселой и радостной, светиться и сиять.

**На рассвете утром рано
Появляется заря,
Имя светлое Зоряна
Мать дала тебе не зря.
Много радости и света
Излучат твои глаза,
Словно новая примета
Заблестит в них бирюза.
Через дни и расстоянья
Пусть хранит тебя судьба,
Наша милая Зоряна,
Любим от души тебя.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Эвридика Энгонупуло,
Мария Саввиди, Йоргос,
Лана и Нина Астериади, Анатолий Цагариди, Анемона Иродопуло, Севиль Енчиева, Росица Билянова, Варвара Каниди, Гликерия Уранопуло, Ионка Христова, Майя и Мими Унгиадзе, Анна Димчева, Инга Юмашева, Алла, София и Михаил Фотовы, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Ольга Энтиди, Алла Караиланди, Дионис, Иола и Нина Хараиди, Искра и Миранда Арабаджиевы, Ангелина Клионики, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Лознгрин Кириакиди, Елена, Зоя и Раиса Назлиди, Лаура Коккинаки, Аннета Хашомова, Этери Шенгелия, Магнолия Светцова, Дора Сосницкая, Анастасия Левандовская,*

*Екатерина Станиси,
Ирина, Спирула и Яннис Икономиди,
Беата Складовская, Шукуфа Курбанова,
Елена Мацукатова, Ирина Санадзе,
Вероника и Даниэла Колевы, Мария Стромова, Натали Сацерадзе,
Ангелина и Георгий Жеравновы, Алла Титвинидзе, Елена Микелашвили, Эрида Мустиди,
Майя Погребняк, Евлампия Замбета,
Анна и Геродот Мармариди.*

Нату РУМЯНЦЕВУ-ДИМИТРОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, терпения, радости и света. Пусть в этом году появится красивый собственный дом со всеми удобствами и светлыми окнами.

*Твои близкие: Анатолий, Анна,
Марика, Олег.*

У Романа АНЦИФЕРОВА и Валентины КУСАКИНОЙ, а также у Анатолия САВЧУКА и Светланы БАЙДИКОВОЙ родился внук, а у Михаила АНЦИФЕРОВА и Елены САВЧУК родился сын Виктор.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением маленького Вити на свет. Расти большим и счастливым, маленький Витенька. Да хранит тебя Господь Всевышний.

**Проходит мира волонтер,
Служивший в армии солдатом,
Пришел на свет малыш Виктор
И стал для него младшим братом.
Родился ты на свет, малыш,
Живи счастливо, мальчик Витя,
Добра ты музыку услышь,
Тебя никто чтоб не похитил.
Расти счастливым, наш Витёк,
На радость всем, папе и маме.
Пусть светит жизни огонек
Твоей дороги ровной, прямой.**

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нина Калдарова, Адонис Георгиади,
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди,
Любовь Денисенко, Иза Гобечия,
Лознгрин Кириакиди,
Людмила Покровская,
Лизи Самушия, Петр Сидоров,
Зоя Датешидзе, Гванджи Маршания,
Екатерина Климова с семьями.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №8

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**



**СКАНВОРД
НА СТР. 23**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Терн. Овен. Острота. «Нечто». Полено. Корсика. Намек. Сатин. Остов. Робот. Кока. Офис. Лафа. Макарова. Каналья. Овин. Дом. Мопс. Спич. «Мино». Икс. Ура. Тук. Экзаме-натор. Арама. Отбой. Разин.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Сон.

Смола. Диск. Ласт. Фантом. Зуб. Водоем. Олифа. Мина. Нерв. Сало. Май. Челнок. Мохер. Мясо. Нар. Очки. Пижамы. Тесто. Киоск. Таз. Торс. Сто. Сачок. Ройс. Уран. Неофит. Боров. Пук. Кивок. Визир. Стакан. Таган. Час.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы



ПОГЛАДЬ МЕНЯ!

Животные не понимают слов, поэтому свою любовь к ним мы проявляем, как правило, невербально. Например, ласково гладим по шерстке.

Любовь братьев наших меньших к поглаживаниям вполне объяснима. Когда они были совсем малышами, их вылизывала родная мама. Прикосновения ее теплого шершавого язычка дарили спокойствие и умиротворение. Как похожи на эти ощущения ласковые поглаживания любимого хозяина!

Ознакомьтесь с правилами

Если вы все еще думаете, что поглаживание питомца - это просто, вы ошибаетесь. Как минимум нужно знать несколько правил.

Все по обоюдному согласию

Не стоит навязывать животному свое общение в неподходящий момент. Например, если питомец собрался поест, вздремнул или занят увлеченной игрой, ласку лучше отложить.

Индивидуальный подход

Пусть даже везде написано, что животные любят, когда их гладят, ваш питомец может быть иного мнения. Например, дворовые кошки часто настороженно относятся к проявлениям ласки. А некоторые породы кошек и собак и вовсе предпочитают, чтобы их трогали как можно меньше.

Заигрывания равно «отстань»

Если вы гладите животное по определенному месту, а оно начинает шутливо вас отстранять (бить лапкой, царапать и т.д.), это значит, ему не нравится!

Начать с кормления

Если ваш питомец наотрез отказывается от ласк, попробуйте начать гладить его в тот момент, когда даете еду.

Если у вас кошка

Говорят, если кошка при поглаживании мурлычет, ей хорошо. Если оборачивается, отряхивается, вздрагивает - неприятно. А вот если она задремала - это верх блаженства! Но где ее нужно гладить, чтобы добиться такого эффекта?

По голове. Не бойтесь почесать меж-

ду ушками, слегка помассировать их, пройти по щекам и нижней челюсти.

По шейке. Это особое место, которое можно чесать, мять, массировать.

По спине. Главное правило - не гладить против шерсти! А вот в нужном направлении - пожалуйста. Сами кошки до спины не достают, поэтому она у них все время требует внимания.

Но есть и зоны, прикасаться к которым нежелательно.

Задняя часть, хвост. В районе копчика и хвоста у кошек располагается множество нервных окончаний: прикосновение к ним питомцы воспринимают в штыки. Исключение - если животное в индивидуальных случаях показывает удовольствие от прикосновений в этой области. Да, есть и такие индивиды.

Брюшко. Живот у кошки очень уязвим, поэтому трогать его можно, только если животное само позволяет это делать.

Лапы. Большинство кошек не любят, когда им мнут лапы, трут подушечки.

Владельцам собак

Собаки в вопросах поглаживаний менее привередливы, чем кошки. К ним главное не лезть в неподходящие моменты. Но когда питомец расслаблен, он, скорее всего, не откажется понежиться в ваших руках.

Собаки не одобряют, когда им трогают лапы. Вспомните, как они не любят их мыть после прогулки. Хвост и задняя часть у них также уязвимы, эти области лучше не трогать. Но вот все остальное - пожалуйста! Особенно хвостатым будет приятно, если их погладят по спине. В этой зоне они предпочитают интенсивные движения, схожие с массирующими. Не откажутся, если потреплют за уши. Ну а самое приятное для псов - почесывание грудки.

Кстати, в отличие от котиков, они любят, когда им чешут брюшко. Могут и сами развалиться, требуя порцию ласки.



Поздравления

Манану ЗАЗИКАШВИЛИ, уважаемую грузинскую поэтессу, поздравляем с 80-летием со дня рождения.



Желаем побольше радости и веселья, успехов в творчестве, поэтической деятельности. С большим нетерпением всегда ждут и дети, и взрослые выхода в свет Вашей новой книги.

Прочитали необычный стих, Дальше гороскоп, ода, нирвана...

От души нам всем заголосит Поэтесса для детей Манана. Стихи Ваши есть и для детей, Взрослым также есть чему учиться...

Много интересных новостей, То, что никому и не приснится.

Самое прекрасное для всех,

Это, чтобы люди не грешили.

Пожелаем мы веселья, смех,

Счастья Манане Зазикашвили.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,

Марина Белчева, Лейла Иасашвили,

Нана Кикутадзе, Лела Метревели,

Маквала Гонашвили,

Марина Мурадян,

Ия Перадзе, Лия Гудушаури,

Стефка Дончева, Нино Цхелашвили,

Мадонна Каландия, Тасико Векуа, Иамзе

Арвеладзе, Тети Орбелиани, Ирина

Габлиани, Эрминия Карастоянова,

Маквала Звиадаури, Тамара Габрошвили,

Лили Ботева, Лизи Будагашвили, Нино

Цулеискири, Иамзе Челидзе, Марина

Колхиташвили, Кети Анджаридзе,

София Шарфян, Лейла Вадачордия,

Марина Бурдули, Ирма Тхинвалели,

Кети Шенгелия, Биета Абшилава,

Натия Сацерадзе,

Иветта Павлашвили,

Майя Лобжанидзе,

Елена Микелашвили.

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

Чтобы верх запомнился

Выделитесь из толпы с помощью стильной верхней одежды. Она может быть спокойных тонов, но украшенная яркими аксессуарами - платками с цветочным орнаментом или необычной обувью.

Можно выбрать верхнюю одежду ярких расцветок, например, розовую шубку, удлиненную или укороченную, которая точно не оставит никого равнодушным.

Объемные дутое куртки насыщенных оттенков станут незаменимы в холода. Они подойдут как для создания спортивного образа, так и для классического стиля - в сочетании с платьем и каблуками.

Оригинальное цветовое решение верха можно дополнить интересным кроем самой куртки.



Не забыть про шапку!

Цветные аксессуары насыщенных оттенков помогут разбавить монохромный наряд. К однотонным курткам и пальто подойдут яркие шарфы и шапки с узорами и цветами, а пальто в полоску или в клетку украсит шарф яркого цвета.

Если у вас есть несколько комплектов шапок и шарфов, пробуйте комбинировать их между собой. Может получиться новый интересный образ!



Леопард или цветы?

С помощью принта можно акцентировать внимание на вещи, задать общий тон и настроение наряду. Они популярны в любое время года, зимой меняются только их цветовая гамма, сочетания и размеры. Принты хорошо смотрятся как на платьях и аксессуарах, так и на верхней одежде. Что касается цветовой гаммы, неплохо сочетаются рисунки насыщенных оттенков на темном фоне.

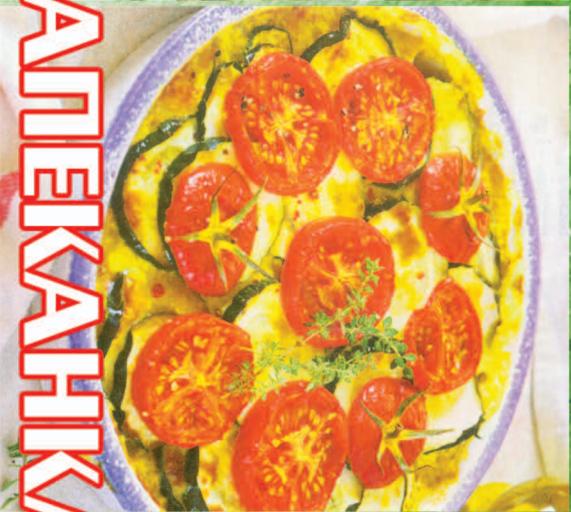




С ШАМПИНЬОНАМИ

Картофель - 1,3 кг, **молоко** - 150-180 мл, **масло сливочное** - 50 г, **шампиньоны** - 400 г, **яйцо** - 3-4 шт., **сметана (15%)** - 300 г, **сыр твердый** - 200 г, **масло растительное** - для жарки, **чеснок** - 2 зубчика, **соль, перец** - по вкусу.

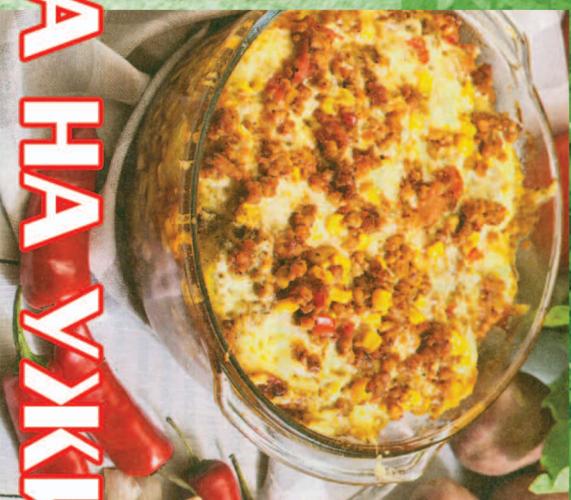
Картофель очистить и отварить до мягкости в подсоленной воде. Растолочь в пюре, добавив горячее молоко и сливочное масло. Шампиньоны нарезать пластинками и обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить картофельное пюре, подсолить и поперчить. Сваренные кружочками и равномерно выложить на пюре. Сверху - обжаренные грибы, немного подсолить и поперчить. На грибовой слой выложить сметану, смешанную с чесноком, и разровнять лопаткой. Посыпать сыром и запечь в духовке при 180 градусах в течение 20-25 мин.



С БАКЛАЖАНАМИ

Баклажаны - 3 шт., **помидоры** - 3 шт., **яйцо** - 2 шт., **майонез** - 3-4 ст. л., **сыр твердый** - 100 г, **чеснок сушеный** - 1 ч. л., **соль, перец** - по вкусу, **масло растительное**.

Овощи вымыть, обсушить. Баклажаны нарезать кружочками толщиной около 1 см (кожуру не снимать), помидоры - потоньше. Разогреть сковороду с растительным маслом. Выложить кружочки баклажанов, подсолить и обжарить с двух сторон. В форму для запекания налить растительное масло, распределить его по дну и стенкам. Выложить на дно формы слой баклажанов, затем слой помидоров и т.д. Яйца взбить до однородного состояния. Сыр натереть на крупной терке. Соединить в мисочке яичную массу, майонез, тертый сыр и чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Залить этой массой овощи. Готовить запеканку в духовке, разогретой до 180 градусов, около 40-50 мин.



С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

Фарш (свинина и говядина) - 1 кг, **яйцо** - 4 шт., **сливки (10%)** - 50 мл, **кукуруза** - 1 банка, **картофель** - 500 г, **помидоры** - 3-4 шт., **лук репчатый** - 2 шт., **кетчуп** - 1 ст. л., **сыр твердый** - 100 г, **масло растительное, соль, перец** - по вкусу.

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками, посолить. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета и выложить ровным слоем в смазанную форму для запекания. Фарш посолить, поперчить, добавить 1 яйцо и тщательно вымесить. Лук мелко нарубить и пассеровать в масле до мягкости. Переложить к фаршу. Кукрузу откинуть на дуршлаг и также добавить в фарш. Фарш еще раз перемешать и выложить на картофель. Сверху разложить кружочки помидоров (вдавить их в фарш). Оставшиеся яйца взбить со сливками и кетчупом, залить в форму. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 40 мин. За 10 мин. до готовности посыпать тертым сыром.



С ОВОЩАМИ И СПАГЕТТИ

Спагетти - 300 г, **помидоры черри** - 250 г, **оливки черные** - 12-15 шт., **яйцо** - 3 шт., **сливки (10%)** - 150 мл, **сыр гауда** - 125 г, **соль, перец, базилик сушеный** - по вкусу, **сухари панировочные** - 1 ст. л. **масло растительное**.

Спагетти отварить почти до готовности в подсоленной воде, предварительно добавив 1 ст. л. растительного масла. Откинуть на дуршлаг. Помидоры сняла обдать кипятком, а затем - холодной водой. Снять кожицу и нарезать половинками. Оливки нарезать кружочками (по желанию можно оставить и целыми). Сыр натереть на мелкой терке. Смазать маслом форму для запекания. Выложить на дно слой спагетти, затем разложить помидоры и оливки, посыпать сушеным базиликом. Нагреть духовку до 200 градусов. Венчиком взбить яйца и сливки, смешать с тертым сыром, посолить и поперчить по вкусу. Вылить смесь в форму, присыпать панировочными сухарями. Запекать около 20-25 мин.



ISSN 1987-6009

917719871600002