

ВЕСТА[®]

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (246) 2015

16+

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по

печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

10 октября 2015 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 октября 2015 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического брака обращаться в типографию.

Заказ № 3903.

Тираж 305500 экз.

Общий тираж 530733 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Ольга

г. Волжск

Сегодня в номере:

КОСМЕТИКА

- Если губы пострадали от ветра.
- Двойное обезжиривание.
- Чудо-корень: имбирь.
- Брови — финальный аккорд.
- Не точками, а штрихами.
- Продлите «жизнь» туши.

САЛОН КРАСОТЫ

- Девять самых модных оттенков этой осени.
- Крапива поможет.
- Коса-краса.
- Цитрусовые маски для здоровья ваших волос.
- Кофе не смаковать!

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Внимание! Опасность: вредные ингредиенты!
- Босу фитнес.
- Мед вместо геля.
- Не только для рук.
- Желатин повышает упругость.

ЗДОРОВЬЕ

Советуют читатели: «коктейль для сердца» — старый рецепт на новый лад; прополис и календула заживляют трещины; сахар помогает при бурсите.

- Как капуста лечит язву?
- Когда лишай «опоясывает».
- Как выбрать настоящее мумие.
- Зеленая аптека: горчица сарептская.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читателей отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жакет с шапочкой-колпачком и жакет со смещенной застежкой, связанные на спицах, свитер в стиле печворк, связанный крючком.
- Новая жизнь старого свитера.
- Шарф-колье из помпонов.
- «Шубка» для сумки.
- Накидка-трансформер.
- «Джинсовая» кухня.
- Нескучное пальто.

ВАШ СТИЛЬ

- Пальто-деми.
- меховая феерия.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Генеральная репетиция новогоднего стола.

ХОЗЯЮШКЕ

- Узел не обязательно рубить. ● Газета поможет.
- Главное — свобода. ● Тест для батареек.
- Утюжок вместо утюга. ● От детей и животных.

ИНТЕРЬЕР

- Все дело — в дырочках.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

- На подоконнике и не только.

ВАШ САД

- Необычные и долговечные: синеголовик, лунник, физалис декоративный.
- Как сохранить плетистую розу зимой.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Гулять, гулять и еще раз гулять!

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.
- За что нас уважают?
- Тест: Вы готовы бороться за свое счастье?

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Все написано на лице: диагностика.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Мужчина «под микроскопом».

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на декабрь.

МУЖЧИНА ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Дружба или любовь?

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Паганини: музы, погубившие маэстро.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Звездные кулинары. ● Воцерковленные актрисы: Ирина Гринева и Анна Табанина.

ЭТИКЕТ

- Кое-что о знакомстве. ● «Я не хочу с вами общаться!» ● Символ веры — не украшение.
- Неприятный коллега.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Нужен лоток побольше.
- Аллергия на животных. ● Всё по порядку.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Лариса Маркианова. Элен и Тильда.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Чокнись с бочкой, выпусти карпа и впусти Новый год!
- Верный друг — 120х80! ● Жизнь длиною в путь кометы.
- «Затерянный мир» пупка! ● «А ведь он худеть не станет!»
- Чудо может случиться. ● В поисках любви.
- Елки без иголок? ● Календарь причесок 2016.
- Яркая династия. ● Место знакомства изменить нельзя! Но ...
- И многое другое.



Дорогие наши читательницы!

Вот и еще год прошел с предыдущего дня рождения «Весты». Прошел в трудах, заботах и успехах. Мы очень рады за вас, если год принес вам новые достижения в работе и значительные события в личной жизни.

Как всегда в ноябре, мы не только празднуем день рождения нашей любимой газеты, но и подводим итоги нашего всероссийского конкурса — «Лицо «Весты»».

Должны признать, что жюри конкурса было совсем не просто справиться с такой работой, как отбор победительниц — потому что выбирать приходилось не лучших, а лучших из лучших, а это, согласитесь, трудная задача. И насколько она была трудна, показывает итог: победительницами признаны ПЯТЬ участниц!

Итак,

1 место присуждено

Жидко Ольге Александровне,

г. Волжск, Республика Марий Эл.

Дорогая Ольга, примите наши поздравления!

2 место поделили Пенкина Марина Олеговна,

г. Балашов Саратовской области,

и Карпович Анастасия Сергеевна,

пос. Товарково Калужской области.

3 место отдано

Кожевниковой Анастасии Сергеевне,

г. Екатеринбург,

и Бологовой Ирине Эдуардовне, г. Пермь.

Победительницы получают дипломы, подтверждающие победу в конкурсе.

Фото победительницы украшает обложку этого номера «Весты», а фото девушек, занявших 2-е и 3-е места, появятся на обложках последующих номеров 2015-2016 гг.

Всем, кто прислал нам свои фотографии для участия в конкурсе, мы выражаем благодарность и искреннюю признательность.

Огромное спасибо всем участницам конкурса! Мы любим всех вас и желаем счастья, удачи и, конечно же, большой и красивой любви!

ВАША «ВЕСТА»

P.S. К сожалению, опять, как и в прошлые годы, немало девушек, которые вполне могли бы рассчитывать на призовое место, прислали в редакцию снимки, не отвечающие условиям конкурса.

Милые девушки! Еще раз просим: внимательно читайте объявление о конкурсе, где перечисляются требования к фотографиям. Этих требований не так много, и выполнить их не составляет большого труда. Очень хочется надеяться, что в следующий раз вы учтете это и не повторите ошибок.



4 Частные проблемы

Год назад я встретила очень хорошего доброго человека, и он почти сразу переехал жить ко мне. Он умный, хозяйственный, с хорошим чувством юмора, в общем — замечательный. Дарит мне цветы, делает подарки, все время старается удивить, порадовать меня, сделать мне что-нибудь приятное... Через некоторое время стал звать меня в загс. Казалось бы, все замечательно, так и должно быть, и наши отношения развиваются правильно, раз все идет к логическому финалу. О чем еще можно мечтать? Но меня беспокоит один момент. У него много «друзей»-женщин, с которыми он хочет меня познакомить. Он постоянно говорит о них, не забывая уточнять, что это просто друзья, с которыми он ездит на шашлыки и ведет банальные беседы о жизни.

Мне он твердит, что у него с ними никогда ничего не было, и хочет, чтобы я верила ему.

Я конечно, понимаю, что к такому человеку, естественно, тянутся люди, особенно женщины. Но я не понимаю, зачем я нужна в этой компании. Почему он так хочет познакомить меня со своими подругами?

Посоветуйте, что мне делать. Может быть, я действительно, не понимаю его?

Почему-то у многих бытует мнение, что дружба между мужчиной и женщиной невозможна. А ведь это совсем не так. Есть множество примеров прекрасной многолетней дружбы между мужчинами и женщинами, основанной на интеллектуальном или деловом общении, общности интересов и одинаковом отношении к жизни. И эта дружба вовсе не обязана перерасти в любовь или сексуальные отношения. Она их просто не предполагает изначально.

Мы неоднократно писали, что если Вами интересуется мужчина, у которого «в анамнезе» много друзей-женщин или он в данный момент поддерживает дружеские отношения с женщинами, Вам повезло. Такой мужчина, как правило, бывает чутким, разносторонним, душевным, романтичным и даже слегка сентиментальным. С ним женщине легко найти общий язык, он всегда вас поймет, пожалеет, поддержит и поможет...

А то, что Ваш избранник хочет познакомить со своими подругами Вас, говорит о том, что он честен и с Вами, и с ними, он не боится, что при знакомстве с Вами они могут выдать какой-то «компромат» на него, а при Вашем знакомстве с ними может неожиданно произойти какой-либо неприятный инцидент.

А вот оценка его друзьями Вашей персоны для него чрезвычайно важна. Если они примут Вас, для него это будет означать, что он

нашел «своего человека», ведь они давно и хорошо его знают и четко представляют себе, какая женщина ему нужна.

С Галей мы дружим уже много лет. Мы делимся секретами, советуемся друг с другом по разным житейским вопросам, нам с ней интересно проводить время.

Но все это прекрасно, когда мы одни. Если же на горизонте появляется мужчина, подруга преображается: говорит без умолку, начинает острить и смеяться, привлекая внимание к себе из всех сил. Я остаюсь как бы в стороне, и на меня обращают внимание во вторую очередь. Мне это уже начинает надоедать. А в последнее время на нее стал поглядывать мой парень. Это уже ни в какие рамки...

Но у нас с Галей за годы нашей дружбы появилось так много общего, наше с ней общение мне не только приятно, но и необходимо, и если мы расстанемся, я без нее буду чувствовать себя так, будто от меня отрезали половину.

Мне очень не хочется разрушать отношения с подругой, но и на вторых ролях, в ее тени мне быть не хочется. Подскажите, что мне делать.

Мо, что мужчины обращают внимание в первую очередь на нее, Вас смущать не должно. Это нормально. Вспомните ситуации, когда Вы вдвоем знакомились с незнакомыми доселе парнями. Наверняка, один из них вел себя активнее, был ярче, остроумнее, веселее, а второй как бы отмалчивался в сторонке. Но постепенно юмор и задор первого молодого человека иссякал, а его молчаливый друг начинал говорить. И оказывалось, что он несколько не менее интересен, чем первый. Тот был весь на поверхности, а пообщаться поближе Вам захотелось именно с его товарищем. Было такое?

Да, это очень распространенная ситуация. Вот и в Вашем случае происходит подобное: Галя привлекает внимание сразу и не только к себе, но к вам двоим. А потом внимание новых знакомых переключается на Вас. Если Вы этого еще не увидели, советуем присмотреться.

А еще мне кажется, что Ваше возмущение вызвало не поведение подруги при знакомстве с ребятами, а тот интерес, который стал проявлять к ней Ваш молодой человек. Так, может быть, дело вовсе не в подруге, а в Ва-

шем парне?

Присмотритесь и к нему повнимательнее: не занят ли он постоянным поиском каких-то более ярких девушек? Может быть, это — не Ваш мужчина?

И еще один совет: хотите сохранить дружбу, никогда не смешивайте дружеские отношения и женскую ревность — ни к чему хорошему это не приведет.

Недавно мы с мужем были на вечеринке, где было много ранее не знакомых нам людей, в том числе и женщин.

На протяжении всего вечера одна девушка явно выражала интерес к моему супругу, а в конце его протянула ему записку с номером своего телефона. Я, конечно, сделала вид, что ничего этого не замечаю, хотя сама за ними наблюдала и видела, что, прежде чем взять ее записку, муж оглянулся, чтобы удостовериться, что меня рядом нет и я ничего не подозреваю.

Я не стала выяснять отношения с мужем, расспрашивать об этой женщине, но с тех пор не могу найти себе места от отчаяния и подозрений: позвонил он ей или нет, продолжили они знакомство или оно осталось мимолетным и забыто.

Как мне поступить?

Плучше всего не терзать себя подозрениями, а просто поговорить с мужем. Скажите прямо, что Вы видели, как он общался с этой девушкой, как получил и спрятал ее записку, и что Вам это было очень неприятно. А для наглядности предложите ему поставить себя на Ваше место и спросите, что бы он испытывал, видя, как Вы прячете от него записку с номером телефона едва знакомого мужчины.

Вы ведь не чужие люди, и в данном случае он должен понять Вас и успокоить.

Причем, успокоить не только по поводу данного конкретного случая, но и на будущее. Возможно, это был безобидный флирт, но Вы должны быть уверены и сейчас, и в другой похожей ситуации, что такие отношения не несут в себе никакой угрозы для вашего семейного счастья.

Во всяком случае, это лучше, чем придумывать несуществующие отношения собственного мужа со случайной знакомой или молча ждать дальнейшего развития действия и переживать.

НАЕДИНЕ

были у него в прошлом, но я знала, что три года назад он расстался с девушкой, которую очень любил.

Что означает это письмо и его высказывание о «лучшей девушке»? Может быть, он все еще любит ее?

И что мне теперь делать? Сказать ему, что я знаю об этом письме или лучше промолчать?

Любой человек, который узнаёт о свадьбе своей бывшей возлюбленной, невольно вспоминает все самое хорошее, что осталось в его душе после этих отношений и от этой девушки. Поэтому его слова «Лучшей девушке в моей жизни» надо воспринимать как прощание с ней и оставшейся в прошлом любовью.

Вам не за что обижаться на Пашу, ведь он написал и о Вас — и тоже очень хорошие слова. И все это говорит о том, что в момент написания всего этого человек находился в романтическом и приподнятом настроении, переполненный самыми добрыми эмоциями. Но ведь Паша так и не отправил написанное уже письмо адресату, поэтому его можно расценивать не как попытку возобновить отношения и даже не как объяснение в любви к девушке, с которой расстался, а просто как эмоциональный всплеск в его душе. Он излил его на бумагу и, скорее всего, поставил таким образом точку на воспоминаниях о своей любви.

Говорить, что Вы прочли письмо, не предназначавшееся Вам, конечно, ни в коем случае нельзя, а попросить Пашу рассказать о его прошлых отношениях с женщинами можно и нужно. Будет неплохо, если Вы в ответ предложите рассказать ему о каких-то своих бывших влюбленностях или романах.

Моя коллега, с которой у нас довольно доверительные отношения, питает какой-то непонятный для меня интерес к моим финансам. Нет, она не просит у меня денег взаймы, мне не приходится платить за нее в кафе и прочих местах, но стоит мне что-то приобрести, у нее сразу же возникает вопрос: «А сколько это стоит?» или «И сколько ты за это отвалила?».

У меня уже давно сложилось впечатление, что она открыто об этом не говорит, но втайне завидует моему финансовому положению. Но это меня не волнует, а самое неприятное в том, что она рассказывает, что и почему я

купила, всем нашим сотрудникам. Зачем ей это надо — понять не могу.

Хорошо еще, что она не знает, что дом, в который мы с мужем и детьми недавно переехали, мы не арендуем, а приобрели, причем сами, без участия родителей.

Я пыталась игнорировать ее вопросы, но не всегда эту тактику можно применить. Тем более, что она пристаёт с расспросами так, что не отвяжешься. Как мне отгородиться от этих ее вопросов, которые мне так не нравятся?

Можно, конечно, поступить почти по-хамски, ответить вопросом на вопрос: «А почему тебя это интересует? Ты хочешь подкинуть мне денег до зарплаты, ведь понимаешь, что я изрядно потратилась? Нет? Тогда, извини, это не твоё дело».

Такие люди, которые лезут с расспросами туда, куда их не просят и не желают впускать, то есть, в частную жизнь — а это именно Ваша частная жизнь — обычно намеков не понимают. Возможно, Вашей коллеге не о чем поговорить с другими сотрудниками, вот она и рассказывает, что Вы приобрели за последнее время и сколько на это приобретение потратили денег.

Второй вариант. Попробуйте отвечать на вопросы о стоимости Ваших покупок предельно лаконично: «Я уже и не помню, сколько заплатила за это платье», «Это было давно, поэтому цены я не помню», «Это подарок мужа, а я обычно не спрашиваю его о стоимости подарков, это неэтично».

Если такие ответы не остановят Вашу коллегу, на очередной вопрос, касающийся стоимости Вашего очередного приобретения, можно ответить примерно так: «Я очень рада, что нам удалось приобрести эту вещь, но мы с мужем обычно не обсуждаем такие вопросы, тем более, мне не хотелось бы говорить об этом с коллегами и другими посторонними людьми».

Постарайтесь поменьше открывенничать с коллегой, которую так волнуют Ваши покупки. Даже если речь идет не только о новых приобретениях и тратах на них, Ваши личные проблемы тоже не стоит обсуждать с ней — они очень скоро станут достоянием всего коллектива.

Ну а если Вы чувствуете, что не можете больше сдерживать любопытство сотрудницы, и оно Вас все больше и больше раздражает, придумайте, как отодвинуть ее от себя на приличное расстояние.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

ДЕВЯТЬ САМЫХ МОДНЫХ ОТТЕНКОВ ЭТОЙ ОСЕНИ



Среди модных оттенков найти «свой» смогут женщины с любым цветом волос.

«БЛИЖЕ К КОРИЧНЕВОМУ»

Вместо радикально-черного выберите более мягкий цвет, насыщенный оттенками от темно-коричневого до янтарного. Они добавят сияния смуглым лицам. Не хотите менять черный цвет? Добавьте несколько более светлых прядей.

«ЧЕРЕПАХОВОЕ ОКРАШИВАНИЕ»

Этот прием сейчас самый модный. Недаром его еще называют французским шиком. Волосы красят прядями в насыщенные теплые тона: золота, карамели, шоколада, меда, красного дерева. От такого смешения оттенков волосы приобретают визуальный объем.

«ОПАЛОВОЕ МЕРЦАНИЕ»

Предлагают светловолосым. Волосы окрашивают в пастельные тона: от светлых у корней до нежно-опаловых у кончиков. Особенно красиво такое окрашивание смотрится на слегка вьющихся волосах, создавая непередаваемую игру оттенков.

«МЕДОВЫЙ БЛОНД»

Сменил модный до этого цвет арктической платины. Теперь в моде светлые волосы, цвет которых представляет собой нечто среднее между спелой пшеницей, янтарем и карамельными ирисками. А главное, что медовые оттенки волос подходят практически к любому оттенку кожи.

«ДОРОГОЙ МЕХ»

Такое окрашивание, когда глянцево-блестящие у корней волосы к концам приобретают оттенки переливающегося перламутра — самое модное окрашивание для темных волос. Оно напоминает мех дорогой черной норки с нежным светлым подпушком.

«РЫЖИЙ МЕТАЛЛ»

Рыжеволосым предлагают в этом сезоне добавить к цвету оттенки бронзы для металлических переливов и мерцающей меди, чтобы добавить рыжим волосам ультраглянцевый эффект.

«ПОЦЕЛУИ СОЛНЦА»

Этот вид окрашивания придумали английские колористы. Очень тонкие, буквально в несколько волосинок, осветленные прядки придают волосам естественный и ухоженный вид.

«РОЗОВОЕ ЗОЛОТО»

Это окрашивание — в персиково-розовые оттенки — для смелых. Цвет получается яркий, и только от вашего желания зависит: сделает вам мастер более персиковый или более розовый оттенок.

«БЛОК-ОТТЕНОК»

Этот способ колорирования только входит в моду благодаря испанским колористам. Такое окрашивание можно делать на волосах любого цвета. Смысл его в том, что несколько секций волос окрашиваются в более яркий и светлый тон вашего природного цвета. Выглядит такое окрашивание немного необычно, но очень привлекательно.



КРАПИВА ПОМОЖЕТ

Мне уже за 60. Волосы окончательно поседели и стали белоснежными. Оказалось, что такая «блондинистость» мне очень к лицу. Вот только волосы постепенно приобретают неприятный желтоватый оттенок. Пробовала убирать его оттеночным шампунем, но с ним никогда не знаешь, какой именно цвет получится. Чем же мне теперь красить волосы?

Красить необязательно. Лучше купите специальный шампунь для седых волос, и после каждого мытья волос ополаскивайте их настоем крапивы. Эти средства вскоре вернут седым волосам и блеск, и яркую белизну. И еще Вам следует знать, что седые волосы быстро желтеют от выхлопных газов и табачного дыма. Помните об этом, когда идете на улицу с оживленным движением или отправляетесь в гости к заядлым курильщикам, а по возвращении домой обязательно ополосните волосы настоем крапивы. Чтобы приготовить настой, залейте сухую измельченную траву кипятком из расчета на стакан воды 1 ст. ложка крапивы (или 2 ст. ложки свежей). Посуду со средством накройте крышкой и оставьте, пока настой не остынет до приятной для тела температуры. Пропедите его и ополосните им волосы.

ЦИТРУСОВЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

ПИТАТЕЛЬНАЯ

Взбейте в пену сок половины грейпфрута, 1 ч. ложку оливкового масла и желток. Нанесите состав на сухие волосы, оберните голову полиэтиленовой пленкой, а через 30 минут вымойте голову шампунем.

Маска не только питает волосы, но при регулярном применении — 1 раз в неделю в течение месяца — и восстанавливает сильно поврежденные волосы.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ПОСЛЕ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИВКИ

Если во время завивки вам пересушили волосы, используйте для их восстановления цитрусовый ополаскиватель.

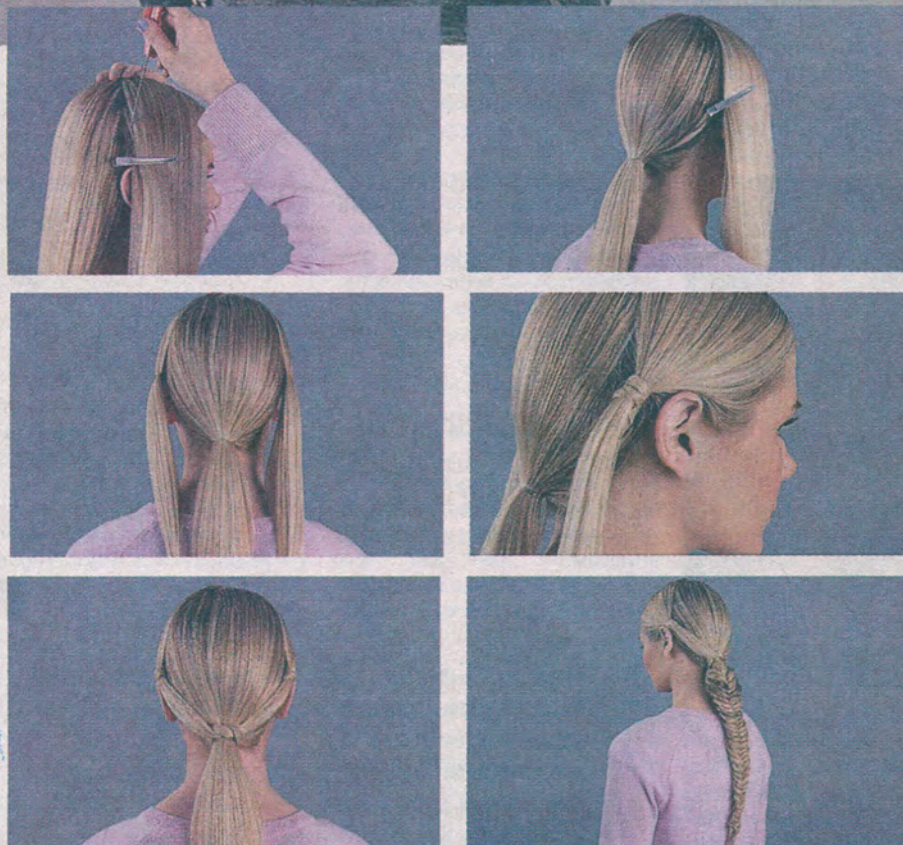
Мелко порежьте 1 лимон и 1 апельсин, залейте их 3 литрами кипятка. Это количество — для длинных волос, для коротких следует уменьшить количество ингредиентов вдвое. Когда настой остынет до комнатной температуры, процедите и ополосните им вымытые волосы.

Если использовать ополаскиватель каждый раз после мытья головы, ваши волосы станут мягче, будут блестеть и хорошо укладываться.

ОБЕЗЖИРИВАЮЩАЯ МАСКА

Выжмите сок из 2 очищенных мандаринов, добавьте к нему 5 капель масла мяты и 1 ст. ложку сухой горчицы. Все хорошо перемешайте и нанесите на сухие волосы. Наденьте шапочку для душа и держите маску 20 минут. Если горчица будет очень жечься, маску можно смыть раньше. Смойте маску чуть теплой водой и вымойте голову шампунем.

Маска обезжиривает не только волосы, но и кожу головы. Если из-за головных уборов ваши волосы стали более жирными у корней, используйте эту маску, но без добавления горчицы или кладите ее совсем чуть-чуть.



Стильная прическа для длинных волос проста в исполнении, а выглядит просто шикарно.

- Нанесите на слегка влажные волосы немного мусса для укладки.
- Высушите волосы феном, вытягивая пряди, чтобы волосы выглядели ровными и гладкими.
- Сбрызните волосы лаком.
- Выпрямите боковые пряди с помощью утюжка для волос.
- Кончиком металлической расчески отделите боковые пряди и закрепите их зажимами.
- Остальные волосы соберите в низкий хвост и стяните бесцветной резинкой.
- Соберите боковые пряди в хвостики, закрепите бесцветными резинками, а сверху оберните тонкими прядками. Обработайте хвостики муссом, чтобы они не пушились.
- Добавьте боковые хвостики к основному хвосту и закрепите резинкой.
- Заплетите волосы в косу техникой «рыбий хвост», кончик закрепите резинкой и замаскируйте прядью волос.

Если техника «рыбий хвост» вам незнакома, можно заплести простую косу.

Подготовила Марина ГРУЗДЕВА

Подготовила Галина УШАКОВА

ЕСЛИ ГУБЫ ПОСТРАДАЛИ ОТ ВЕТРА

Обветренную кожу губ прежде всего следует увлажнить. Для этого растопите на водяной бане 1 ст. ложку меда, пока он не станет теплым, зачерпните мед на палец, смажьте губы, оставьте на 5 минут, затем слегка помассируйте пальцами и смойте мед

теплой водой. В оставшийся мед добавьте 1 ч. ложку свиного сала и держите на водяной бане, помешивая, до получения однородной массы. Перелейте ее в стеклянную баночку и наносите содержимое на губы не менее, чем за полчаса до выхода на улицу. За это время увлажняющий кожу мед впитается, а сало образует на губах пленку, защищающую от ветра и мороза. Обычно нескольких дней использования этого средства хватает, чтобы окончательно убрать шелушение и восстановить кожу губ.

ДВОЙНОЕ ОБЕЗЖИРИВАНИЕ

Если у вас жирная кожа, склонная к образованию прыщей, то, скорее всего, и волосы жирные. Как бы хорошо и тщательно вы ни очищали кожу, если волосы постоянно касаются лица, то сало с волос, смешанное с пылью, будет попадать в поры, забивать их и вызывать образование прыщей. Специалисты советуют в таких случаях ежедневно сначала вымыть голову, а уже потом очищать кожу лица.



КОФЕ НЕ СМАКОВАТЬ!

Каким бы замечательным ни был макияж и красивым наряд женщины, ее внешность все равно оставит неблагоприятное впечатление, если у нее потемневшие зубы. Конечно, можно не улыбаться и не разговаривать, но разве это про женщин?

Постоянное отбеливание истончает зубную эмаль и не спасает положения.

Стоматологи считают, что зубы будут значительно белее, если отказаться от привычки смаковать кофе и черный чай. Их лучше выпивать быстро, как и соки насыщенного темного цвета (вишневый, из темного винограда). Следование этому простому правилу позволит прибегать к отбеливанию значительно реже.



ЧУДО-КОРЕНЬ

Маски из имбиря возвращают молодость коже любого типа, повышая ее эластичность, и усиливают защитные функции ее клеток против агрессивной внешней среды.

ИМБИРЬ

- сокращает выделение кожного сала, избавляет от жирного блеска, выравнивает цвет лица, очищает поры, уничтожает прыщи и угревую сыпь
- предотвращает шелушение и увядание, избавляет от покраснений, следов недосыпания, возвращает свежесть, сияние, тонус и здоровый вид.

ВНИМАНИЕ! Поскольку имбирь жгучий продукт, прежде чем делать из него маску, проведите тест: нанесите тертый имбирь на сгиб локтя и посмотрите, не будет ли раздражения. При розацеа и куперозе маски с имбирем из-за их жгучего и разогревающего эффекта противопоказаны.

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

На любую маску требуется не более 1 ч. ложки тертого свежего имбиря или сухого в порошке.

Из-за жгучести имбиря держать маски с ним на коже можно не более 10 минут, этого времени достаточно, чтобы состав подействовал. Следите, чтобы имбирь не попал в глаза. Смывайте маску чуть теплой водой.

Маски с имбирем делают 1 раз в неделю на протяжении 1,5 месяца. После месячного перерыва курс можно повторить.



КЛАССИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Смешайте имбирь с 1 ч. ложкой растительного масла для **сухой, нормальной или увядающей** кожи. Для **жирной** кожи добавьте к имбирию по 0,5 ч. ложки лимонного сока и меда (если у вас нет на него аллергии).

Этот состав можно использовать как самостоятельную маску, а можно добавлять к нему другие компоненты.

ВИТАМИННАЯ МАСКА

Чтобы обеспечить кожу витаминами и повысить ее тонус, к тертому имбирию можно добавить на выбор: 1 ч. ложку сока граната или грейпфрута (для жирной и проблемной кожи), 1 ч. ложку пюре из банана или яблока (для сухой, нормальной и увядающей).

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

В холодную погоду коже требуется не только защита, которую обеспечивает имбирь, но и дополнительное питание. Добавьте к классическому составу имбирной маски 1 ч. ложку овсяной муки — для **жирной** кожи, или 1 ч. ложку жирных сливок (сметаны) — для **сухой и увядающей** кожи.

БАКТЕРИЦИДНАЯ МАСКА

Даже чистый имбирь — очень эффективное средство от проблем **жирной** кожи, а с добавками во-

обще чудесное.

● Если вам нужно убрать жирный блеск и стянуть поры, добавьте к тертому имбирию 1 ч. ложку размоченной белой глины.

● Для борьбы с прыщами больше подходит порошок имбиря, так как маски с ним можно делать 2-3 раза в неделю, а бороться с прыщами надо регулярно.

Если прыщей немного, разведите порошок молотого имбиря горячей кипяченой водой, дайте остыть и с помощью ватной палочки нанесите состав на прыщики. Можно оставить состав на коже на ночь и использовать его каждый день, пока прыщи не подсохнут.

Многочисленные прыщи и угри следует лечить порошком имбиря, смешанным с 1 ч. ложкой крепко заваренного зеленого чая или отвара ромашки, а маску наносить не точечно, а на все лицо.

Если на коже появились фурункулы или гнойнички, нанесите на них смесь из равного количества порошка имбиря и куркумы, разведенной водой до состояния пасты. Ее можно держать на коже 20 минут.

ЛИФТИНГ-МАСКА

Тертый имбирь в сочетании с распущенным в теплом молоке или сливках желатином прекрасно подтягивает кожу и разглаживает мелкие морщинки. Смешайте имбирь и желатин в равной пропорции. Для большей эффективности можно добавить в состав маски 0,5 ч. ложки меда или тыквенного сока.

Можно к классическому составу с маслом добавить по 1 ч. ложке апельсинового сока и морской соли. Такие маски не только подтягивают кожу, но и очищают ее.

БРОВИ — ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

Если вы собираетесь впервые выщипать брови, прежде чем делать это, внимательно рассмотрите себя в зеркало. Неважно, что диктует мода; форма, цвет и толщина бровей — это важный штрих, закрепляющий впечатление от вашей внешности. Поскольку, по мнению визажистов, именно брови «делают» лицо, то

● на лице с тонкими чертами чужеродно будут выглядеть слишком густые или светлые брови. Гораздо лучше будут смотреться достаточно тонкие, четко очерченные брови, подкрашенные коричневым карандашом. Но не черным, иначе брови будут слишком выделяться на лице.

● яркие черты лица следует «подкрепить» яркими, заметными и густыми бровями. Но это не значит, что брови должны быть неряшливыми.

Выщипать брови, оставив их одинаково густыми и широкими — целое искусство. Если вы не уверены, что справитесь сами, лучше обратитесь к специалисту.

НЕ ТОЧКАМИ, А ШТРИХАМИ

Используя корректор для маскировки темных кругов под глазами, не наносите его под глаза точками. Их будет сложнее растушевать, и корректор ляжет толстым слоем. Во-первых, это вредно для тонкой кожи под глазами, она растянется, и вместо кругов вы можете получить мешки. Во-вторых, толстый слой корректора будет заметен и станет привлекать взгляд именно к этому месту на лице.



Наносите корректор штрихами от внутреннего уголка глаза до внешнего и направляйте штрихи в сторону висков. В этом случае вы легко растушуете корректор, и он ляжет тонким слоем, полностью скрыв темные круги.

ПРОДЛИТЕ «ЖИЗНЬ» ТУШИ

Обычно тушь высыхает, когда в тюбике остается еще почти половина пигмента. Капните в тюбик 4-5 капель витаминных глазных капель (не лечебных!), закройте и хорошенько встряхните.

Так можно разбавлять подсыхающую тушь еще 2-3 раза, пока она, действительно, не закончится.

ВНИМАНИЕ! Этот способ не подходит для засохшей туши, которая пролежала у вас в тумбочке несколько месяцев. Используйте его для «реанимации» той туши, которой вы пользуетесь сейчас.

Подготовила Галина УШАКОВА



10 Ваше тело ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ!

За последние десять лет количество ухаживающих средств в арсенале каждой женщины выросло до нескольких десятков, а сказать, что наша кожа и волосы выглядят краше и здоровее, чем у мам и бабушек, нельзя. Как же так? Ухода больше, а эффекта меньше! В чем причина? В том, что далеко не все ухаживающие средства безвредны, а ведь мы пользуемся ими годами.

К сожалению, многие следуют совету обращать внимание на состав средств по уходу, ведь его, как будто нарочно, пишут микроскопическими буквами, да еще и не по-русски. Какие же ингредиенты приносят нашей красоте наибольший вред и какие слова, обозначающие их, следует искать на этикетках?

PARABEN — вещества этой группы (парабены) добавляют в различные средства с целью продления срока их годности. А ведь парабены при длительном использовании усиливают склонность к онкологическим заболеваниям.

PETROLATUM — это всем нам знакомый вазелин. Нельзя однозначно сказать, что он вреден. Но это если использовать его изредка, а если он входит в состав ежедневного крема? При длительном применении вазелин закупоривает поры кожи, не давая ей дышать, делает кожу ленивой, она перестает вырабатывать собственное кожное сало, отчего становится чрезмерно сухой и, как наркоман, требует все больше и больше крема.

OXYBENZONE (оксибензон) вводят в состав многих солнцезащитных средств, чтобы защищать кожу от солнечного излучения, вызывающего рак кожи. А оказалось, что он сам способен изменять ДНК клеток и способствовать развитию рака кожи, то есть, дает как раз противоположный эффект.

PHENOLATES (фталаты) — вещества, которые входят в состав синтетических духов и парфюмерных отдушек. Они негативно влияют на репродуктивную функцию, особенно у мужчин.

Так что старайтесь все-таки читать состав косметической и парфюмерной продукции на этикетках или используйте для ухода за кожей и волосами больше натуральных продуктов. Не надейтесь, что дорогие средства безвредны. Цена косметического продукта здесь совсем ни при чем.



СЕНТИМЕНТЫ БОСУ

«Моя подруга недавно приобрела в спортивном магазине новое приспособление для фитнеса под названием «босу». Она утверждает, что этот тренажер очень эффективен. Теперь я тоже хочу попробовать тренироваться с босу. Но для начала хотелось бы узнать, в чем преимущества этого тренажера, а также какие упражнения можно выполнять с его помощью». Светлана, 25.

Главным достоинством нового тренажера считается то, что занятия на босу способствуют интенсивному похудению. Босу заставляет работать мелкие внутренние мышцы, так называемые «стабилизаторы», которые помогают сохранять равновесие, двигаться изящно и грациозно в режиме аэробной нагрузки, что способствует интенсивному сжиганию жира.

Название «босу» происходит от английского both side use, что в переводе означает «используется с обеих сторон». Одна сторона этого фитнес-приспособления представляет собой надувную резиновую полусферу высотой примерно 30 см, другая — твердый и плоский круг диаметром около 65 см. Упругость верхушки можно уменьшать или увеличивать, благодаря воздуху, который закачивается через специальное отверстие. Для новичков специалисты рекомендуют осваивать босу, наклонный до упора. По мере того, как ловкость и чувство баланса будут возрастать, упругость платформы можно будет уменьшить. Тренируются на босу примерно так же, как на степ-платформе. Разница лишь в том, что во время выполнения упражнений на босу приходится постоянно держать равновесие. Какие же упражнения можно выполнять на подвижной платформе? Самые разные. Например, для начала можно попытаться

устоять на полусфере на одной ноге. Это не так просто, как может показаться. Можно выполнять выпады, ставя ногу на купол, или опираясь спиной на мягкую полусферу тренажера во время упражнений для пресса, а также прыгать на босу, как на батуте. Если перевернуть босу полусферой вниз, занятия станут еще интереснее. Вы сразу же почувствуете себя эквилибристом в цирке и прекрасно разовьете способность удерживать равновесие и баланс. Твердая сторона платформы может служить опорой при отжиманиях, на нее можно садиться по-восточному и выполнять разнообразные растяжки.

Тренажер рекомендован тем, кто имеет проблемы с позвоночником. Он позволяет полностью проработать мышечный корсет (пресс, талию, поясничный отдел), не перегружая позвоночник. Тренировки на босу являются более щадящими, чем на беговой дорожке или степ-платформе. Занятия на этом тренажере рекомендуются и тем, у кого есть склонность к варикозной болезни вен, поскольку упражнения значительно усиливают кровообращение в мышцах голени.

Тренироваться на босу не рекомендуется при головокружениях и нарушении координации, а также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и слабых, ранее травмированных голеностопных суставах.

МЕД ВМЕСТО ГЕЛЯ

Мы купили мед, который нам не очень понравился на вкус.

Точно знаю, что он натуральный, покупали у давних знакомых. Хотела сделать медовый скраб и, уже когда намазала мед на тело, поняла, что ничего в него не добавила. Помассировала ладонями и смыла. Хотела уже мыться с гелем, но поняла, что кожа чистая, аж скрипит, гладкая и упругая. Теперь я вместо геля для душа использую мед без добавок. У меня даже мелкие прыщики на спине прошли, хотя я уже много лет страдала от них в холодное время года. Мне эта замена нравится, но можно ли использовать мед для мытья тела?

Мед, когда на него нет аллергии — прекрасное средство по уходу за кожей. Он увлажняет, питает кожу, повышает ее упругость и эластичность. К тому же мед обладает бактерицидными свойствами, именно поэтому и прошли Ваши прыщики. Ко всему прочему, он не нарушает естественный защитный слой кожи, если вы не добавляете к нему соль или кофейную гущу и не превращаете его в скраб. Так тоже можно использовать мед, но не чаще 1 раза в неделю.

Но мыться медом каждый день нежелательно. При чрезмерном применении меда, даже наружно, он со временем может вызвать аллергию.

Двух раз медового мытья в неделю вполне достаточно. А поскольку мед прекрасно очищает кожу, то в остальные дни можно просто принимать душ, не используя никаких моющих средств.





1. Для мышц рук, плеч, пресса и ног

Возьмите в руки гантели и станьте обеими ногами на перевернутый босу, стараясь удержать равновесие. Если вам это не удастся, слегка согните ноги в коленях и поставьте стопы пошире.

Разверните кисти от себя и, удерживая локти близко к туловищу, медленно поднимайте руки с гантелями к груди и так же медленно опускайте вниз.

Выполните 12-15 повторов упражнения.

2. Для мышц рук, ног и пресса

Переверните босу и возьмитесь обеими руками за ручки. Примите упор лежа, как при обычных отжиманиях.

Сделайте шаг вперед левой ногой, перенося на нее вес тела.

Быстро смените положение ног, приводя вперед правую и отводя назад левую.

Продолжайте движение, имитируя бег на месте.

Выполняйте упражнение на протяжении 30 секунд.

3. Для мышц бедер, ног и пресса

Поставьте правую ногу в центр перевернутого босу, затем, контролируя свои движения, сделайте медленный шаг левой ногой назад.

Опустите бедра вниз так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а левое колено согнуто под прямым углом, левая пятка оторвана от пола.

Продолжайте опускать бедра

вниз и, когда левое колено почти коснется пола, сделайте паузу на один вдох. затем оттолкнитесь от пола, перенесите вес тела на правую ногу и поднимите вверх согнутую левую ногу — все это считайте за один повтор упражнения.

Выполните 2 подхода упражнения по 10 повторов в каждом.

4. Для мышц пресса

Лягте на босу, скрестите руки на груди, ноги согните, стопы поставьте на пол, голову опустите на пол.

Оторвите от пола верхнюю часть туловища, после чего вернитесь в исходное положение.

Сделайте 2 подхода упражнения по 10 повторов в каждом.

5. Для мышц рук, груди и пресса

Возьмитесь за ручки перевернутого босу и примите упор лежа с опорой на выпрямленные руки и ноги.

Сгибая руки в локтях, приведите грудь к платформе, затем вернитесь в исходное положение.

Выполните 10 повторов упражнения.

6. Для мышц бедер, ягодиц и ног

Лягте рядом с босу, согнув ноги в коленях. Поставьте на босу левую пятку, правую ногу вытяните вверх, руки — вдоль туловища.

Опираясь на левую ногу, оторвите от пола таз, слегка сгибая правую ногу, затем вернитесь в исходное положение.

Выполните 10 повторов упражнения на каждую ногу.



НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ РУК

Руки — самая «работающая» часть нашего тела, поэтому кожа рук часто бывает сухой, плотной, со множеством мелких ранок и микротрещин. Зная это, производители косметики специально добавляют в кремы для рук больше обеззараживающих и увлажняющих компонентов, чем в другие кремы. Так что можете смело использовать крем для рук, если вам надо обработать кожу после депиляции ног. Эффект будет не хуже, чем от специальных кремов и лосьонов.



ЖЕЛАТИН ПОВЫШАЕТ УПРУГОСТЬ

Кожа на руках, ногах и животе со временем теряет тургор, становится дряблой. Частично вернуть ей упругость можно с помощью желатиновых масок. Залейте желатин холодной водой из расчета 5-7 ст. ложек воды на 1 ст. ложку желатина. Когда он полностью впитает в себя воду и разбухнет, поставьте его на водяную баню и растопите. Немного остудите желатин, добавьте к нему 3 взбитых белка (для жирной кожи), 2 взбитых яйца (для сухой) или 2-3 ст. ложки свежеприготовленного картофельного пюре (для любой).

Примите душ, промокните кожу полотенцем, нанесите маску на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Подготовила
Галина УШАКОВА



Консультация

Мне 29 лет. Недавно поставили диагноз «аденомиоз». Что это за болезнь? Лечится ли она? У меня есть один ребенок, было два аборта. Смогу ли я иметь еще детей?

Аденомиоз, или эндометриоз — заболевание, при котором клетки внутренней оболочки матки (эндометрия) попадают в места, не характерные для них: в мышечный слой матки, в мочевой пузырь и др. Причиной этого нередко являются аборт, при которых внутренний слой матки травмируется. Лечение заболевания подбирается в зависимости от проявления симптомов: боли, нарушения функции, бесплодие. Во многих вопросах читательницы спрашивают о возможности беременности, но определить это можно только индивидуально. И иногда для этого требуется довольно много анализов и длительное наблюдение.

В прошлом году у меня произошел разрыв кисты на левом яичнике, и мне сделали экстренную операцию. После этого сказали, что у меня все нормально и назначили гормональные контрацептивы, которые я исправно принимала. А недавно на УЗИ обнаружили поликистоз правого яичника. Почему такое произошло? Смогу ли я забеременеть? Какое можно в такой ситуации проводить лечение?

Скорее всего, поликистозом называли множественные кистозные образования на яичниках — это до-

штамп в заключениях ультразвуковых исследований. Поэтому часто это не является поликистозом как таковым. Поликистоз — это системное нейроэндокринное заболевание, затрагивающее многие сферы и органы. А мелкие кисточки на яичниках возникают при приеме веществ, содержащих гормоны, при изменении гормонального фона, иногда после воспалительных процессов. Как правило, впоследствии все восстанавливается и не влияет на беременность. При длительном наблюдении, если подобные изменения сохраняются, возможно проведение противовоспалительной и восстанавливающей терапии.

У меня было острое воспаление придатков. Пролечили. Теперь развивается спаечный процесс. Не могу забеременеть. Что делать? Есть ли у меня шанс? Где мне лучше обследоваться и чем пролечиться?

Во время и после воспаления придатков образуются спайки — это защитная реакция организма от дальнейшего распространения инфекции. Но, в то же время, спайки могут мешать появлению беременности. Поэтому, совместно с противовоспалительным лечением, требуется лечение, направленное на устранение спаек и дальнейшего развития спаечного процесса. Часто требуется неоднократное повторение лечения. Хорошую помощь в этом оказывают физиотерапия и санаторно-курортное лечение.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моему сыну 2 года 8 месяцев. Три месяца назад начал ходить в ясли. Всё было неплохо: быстро привык, подружился с детишками, нормально кушает, простудами никакими не болел. Но недавно заметила у него на лице и шее бело-розовые прыщики размером с булавочную головку. Пошли к врачу, нам поставили диагноз: «контагиозный моллюск». Врач сказал, что это заразная болячка, которую, скорее всего, он подцепил в яслях. Медсестра осмотрела всю группу, но ни у кого больше таких прыщиков не увидела. Скажите, пожалуйста, где мы могли заразиться? Насколько это опасно и как лечить? Можно ли нам ходить в ясли, не заразит ли мой ребенок других деток?

Болячка эта, действительно, заразная. Контагиозный моллюск имеет вирусную природу. Вирус весьма распространен, поэтому проблем его где-нибудь найти нет. Можно заразиться при контакте с инфицированным человеком, а также через инфицированные предметы. Причем момент заражения не всегда совпадает с моментом появления высыпаний, то есть, можно длительно быть носителем вируса. Как правило, высыпания появляются при ослаблении иммунитета. В вашем случае все вполне логично, так как начало посещения яслей — непростой период в жизни каждого малыша, и в первые месяцы идет адаптация. В это время даже прививок детям не делают. Так что, считайте, что вы отделались легким испугом, так как адаптация далеко не у всех проходит спокойно и без тяжелых болячек.

Подцепить вирус можно где угодно и когда угодно (можно и в яслях, но не факт). А вот воспользоваться наружу он при удобном для него случае: ослаблении иммунной защиты. Опасности для жизни и здоровья болячка не представляет. Но, поскольку она является контагиозной (передаваемой при контакте), в ясли пока ходить нежелательно.

Лечение заключается в удалении узелков контагиозного моллюска (обычно это делается просто пинцетом), лечении очагов инфекции (если есть, например, аденоиды, кариозные зубы и т. п.) и укреплении иммунной защиты. Обычно лечением пациентов с контагиозным моллюском занимаются дерматологи. Единственный неприятный момент заключается в том, что удаление пинцетом узелков болезненно, а также сама манипуляция может напугать ребенка. Уточните у врача, есть ли у него возможность обезболивания без инъекции. Если нет, приобретите в аптеке крем «Эмла». Он содержит лидокаин и прилокаин (применять с осторожностью, если были аллергические реакции на местные анестетики), предназначен для местной анестезии, и, что приятно, исключает инъекции.



ОТВЕТЫ мамам



Беременность у меня протекала нормально, а вот роды были

сложными. Новорожденному поставили диагноз: асфиксия, по шкале Апгар — 7 баллов. Я ужасно расстроилась. Расскажите, какие могут быть последствия асфиксии.

Если ребенок здоров, он получает по шкале Апгар 8-10 баллов. При наличии асфиксии легкой степени — 6-7 баллов, средней степени — 4-5 и тяжелой — 0-3 баллов. По данной шкале оцениваются пять основных признаков: дыхание, сердцебиение, цвет кожных покровов, мышечный тонус, рефлексы.

Последствия асфиксии новорожденных легкой степени тяжести могут выражаться в пониженных тонусе мышц и двигательной активности, снижении физиологических рефлексов, поверхностном неравномерном дыхании и частичной синюшности кожи. Состояние новорожденного быстро улучшается и уже через 2-3 суток становится удовлетворительным. Такого ребенка могут выписать домой. В дальнейшем Вас могут ждать жалобы на неусидчивость и невнимательность, но занятия с педагогами повышают вероятность больших успехов.

При асфиксии средней степени тяжести ребенок появляется на свет с пониженными тонусом и двигательной активностью, вяло реагирует на болевую раздражитель и ос-

мотр. В первые несколько часов жизни большинство физиологических рефлексов вообще могут отсутствовать. Кожа у таких детей бледная, может быть с синюшным оттенком, пульс замедленный, дыхание судорожное, неравномерное, поверхностное. Улучшение состояния до удовлетворительного у таких деток занимает до 5 суток. После родильного дома лечение таких детей целесообразно продолжить — дома или в больнице. Без лечения и занятий есть вероятность некоторого отставания в развитии.

Асфиксия тяжелой степени очень опасна для ребенка и может привести к неприятным последствиям. У таких малышей после рождения кожа имеет бледно-восковой оттенок, рефлексы отсутствуют. Сердцебиение очень слабое, артериальное давление понижено, самостоятельного дыхания нет. Для улучшения состояния требуется большой комплекс реанимационных мероприятий. Улучшение в таких случаях происходит крайне медленно. После роддома крайне необходим перевод ребенка в детскую больницу для реабилитации. Только при длительном комплексном лечении возможно выздоровление.

**На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА**

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Моей дочери 20 лет. Она наблюдается у гинеколога с эрозией шейки матки. Ей поставили диагноз: «Дисплазия 3 степени», направили на радиоволновую операцию. Скажите, пожалуйста, можно ли такие операции делать нерожавшим? Может, есть другие способы лечения? Очень хочется, чтобы девочка смогла в дальнейшем родить без проблем.

Для того чтобы в дальнейшем родить без проблем, надо сейчас остаться в живых! Вы, видимо, не совсем вникли в ситуацию. Дисплазия 3 степени — это последняя ступень перед образованием раковой опухоли шейки матки. А от рака, между прочим, умирают! То есть, на данный момент имеется такое изменение эпителия, которое неминуемо перейдет в рак, если ничего не делать. И делать здесь можно

уже только хирургически, этапы наблюдения и медикаментозного лечения прошли. Таким образом, Вам надо сейчас думать, как дочь вообще не потерять, а не о том, как она потом будет рожать. Хотя и это, Бог даст, она тоже сможет.

Моей дочке 4 года. Недавно стала жаловаться на зуд в области заднего прохода. Я думала, что могут быть остицы, посмотрела, а там какие-то наросты. Они были как бахромки, розовые и немного кровоточили. Я испугалась, повела ребёнка к детскому онкологу. Он сказал, что по его части тут ничего нет, но это венерическое заболевание — остроконечные кондиломы, которое передается только половым путем, и что нам нужно идти в КВД! Я была в ужасе, стала спрашивать дочку на предмет, не трогал ли ее кто-нибудь, и в итоге напугала и ее! Теперь она панически боится снимать трусики и не дает даже нормально ее подмыть. До КВД мы пока не дошли, боюсь, она там устроит истерику. Скажите, пожалуйста, насколько страшное это заболевание, только ли половым путем оно может передаваться? Можно ли от него

вылечиться? Не повлияет ли это на способность девочки иметь детей в будущем?

Остроконечные кондиломы — проявление папилломавирусной инфекции. Вирус папилломы человека весьма широко распространен и его семейство многочисленно. Передается инфекция не только половым путем, но и контактно-бытовым, и в родах, и внутриутробно. Поэтому не впадайте в панику и не страшайтесь ребенка. Наиболее вероятно, источником заражения послужил кто-либо из членов семьи. Вирус папилломы человека замечательно передается через полотенца, например. Причем, вирус выделения может происходить и без каких-либо клинических проявлений.

На способность девочки к деторождению в будущем эта инфекция повлиять вряд ли способна. Хорошей новостью является также тот факт, что с папилломавирусом организм обычно справляется сам в течение 6-12 месяцев, однако, не всегда. Поэтому ситуация безусловно требует внимания и лечения.

Все знают, что с малышами надо гулять, это полезно для здоровья и необходимо для познания окружающего мира. Хорошо, когда ребенок родился весной или летом, в это время легко организовать прогулку и гулять можно долго. А как быть, если кроха родился в конце осени или зимой? В холод, в дождливую и ветреную погоду долго не погуляешь. Многие мамы боятся простудить малыша и в ненастье предпочитают сидеть дома в ожидании хорошей погоды. Причем, некоторые к этому привыкают, и на улицу их потом не выпатишь в любую погоду. А зря. Прогулки нужны не только малышу, но и маме. Они помогают разбить монотонность ежедневной рутины ухода за младенцем, дают важную, но не обременительную физическую нагрузку, чтобы быстрее восстановиться после родов, а главное, в гриппозное время года позволяют общаться с родственниками и подругами. На морозном воздухе нет никакого риска, что ребенок подцепит от гостей инфекцию, поэтому можно встречаться с близкими людьми во время прогулок с ребенком.

КОГДА И СКОЛЬКО

Начинать прогулки желательно при температуре не ниже 5° мороза и гулять не меньше 30 минут, постепенно увеличивая время пребывания на улице. Если малыш легко переносит процесс одевания и с удовольствием спит на воздухе, гулять можно больше одного раза в день и дольше по времени.

Но не забывайте, что ребенка каждые три-четыре часа надо кормить. Не радуйтесь, что он спит вот уже пятый час и не беспокоит вас. Он наверняка заснет ночью. Поэтому, даже если малыш может проспать на воздухе несколько часов подряд, гулять больше трех часов нежелательно. Малыш может перепутать день с ночью. А вам нужны бессонные ночи?

ЧЕМ СТАРШЕ, ТЕМ ХОЛОДНЕЕ

Чем старше становится малыш, тем ниже может быть температура, при которой можно выходить на прогулку.

С малышом от 1 до 3 месяцев можно гулять при температуре -10°.

В возрасте от 3



до 6 месяцев — при -15°.

А годовалый малыш вполне комфортно чувствует себя и при -20°.

ПРАВИЛО «ПЛЮС ОДИН»

Все мамы боятся заморозить своих чад, поэтому важно знать, как следует правильно одеть ребенка. Выложите одежду, которую вы собираетесь надеть на себя, посчитайте, сколько это будет слоев, и для малыша младше полугодия добавьте еще один слой. Например, еще одни штанишки и еще одну кофточку.

Малышей старше 6 месяцев одевайте, как взрослых.

Помните, во сколько бы слоев синтепона или меха вы ни закутали малыша, теплые носочки, варежки и шапочка — обязательны.

КОНВЕРТ ИЛИ КОМБИНЕЗОН?

Сейчас можно купить одежду на малышей любого возраста. Но пока вашему крохе нет полугодия, для прогулок предпочтительнее конверт с рукавами и просторным «мешком» для ножек. А когда он станет



ГУЛЯТЬ,
ГУЛЯТЬ
И ЕЩЕ РАЗ
ГУЛЯТЬ!

чтобы не нахватался воздуха, пустышкой. Не забудьте ее вынуть, когда дитя успокоится или заснет. Иначе в процессе сосания он будет понемногу заглатывать холодный влажный воздух. То же самое происходит и под шарфом. Мало того, что малыш дышит ртом, пары, которые он выдыхает под шарф, раздражают нежную кожу на лице.

«УЖЕ ЗАМЕРЗ!»

Считают мамы, потрогав прохладные щечки и носик. Конечно, они холодные, ведь открыты на морозе. Определять, не замерз ли малыш, следует по тем частям тела, что укрыты одеждой. Залезть в конверт или комбинезон, чтобы потрогать животик или ножки, невозможно, зато легко просунуть руку в капюшон и пощупать затылок. Прохладный? Пора возвращаться в тепло.

Кстати, раздев кроху, потрогайте его тельце, которое было под одеждой, если оно прохладное на ощупь, значит, вы одели малыша недостаточно тепло. Помните об этом, когда начнете собираться на следующую прогулку.

МАМЫ ПЕРВЫЕ В ОЧЕРЕДИ

Сборы на прогулку гораздо большая проблема, чем сама прогулка. Разложите по порядку свои вещи, включая верхнюю одежду, а с другой стороны — все вещи малыша, которые вы планируете на него надеть.

Наденьте все, кроме верхней одежды, и только после этого начинайте одевать малыша. Он не должен лежать в теплой квартире полностью одетым в ожидании, когда мама наконец-то соберется. Он вспотеет, очень быстро замерзнет на улице, и полноценной прогулки не получится.

Согласитесь, правила зимней прогулки не так уж сложны, чтобы из-за них лишать свое чадо свежего воздуха.

Подготовила
Галина УШАКОВА



ЧЕЛОВЕК И ПЕТУХ — ДРУЗЬЯ НАВЕК!

В одном тунисском городе у одного хозяина жил-был петух. Да не простой петух, а вокально сверходаренный. И радовал он округу своим петушиным пением постоянно. Но, что плохо — постоянно невовремя! То есть, рано утром. А иногда — рано-рано утром! Поэтому вскоре все соседи без исключения, даже самые отпетые любители «петушиного вокала», поставили свои подписи под петицией о пресечении концертной деятельности неурочного певца. Молодое дарование было схвачено и... посажено в тюрьму!

Однако талант — если это настоящий талант! — не сломить никакими испытаниями. Теперь рано-рано утром просыпалась вся тюрьма. По мнению тюремных властей, происходило это вовремя, претензий к петуху не было, даже наоборот: в нарушение правил «сидельцу» были разрешены частые свидания с хозяином и регулярное получение передач с «чем-нибудь вкусненьким», чего никогда не позволялось менее талантливым сокамерникам нашего героя.



Сегодня мы пришли к тому, что технический прогресс идет не только вглубь, но и вширь, затрагивая даже такие области жизни, к которым, казалось бы, он совершенно не приложим. Грелка для пупка?.. Машинка для стрижки волос в ухе?! Это, извините, уже прошлый век! А вот, сочетать в одном изделии белье и микроипы — это да!

Даже краткое перечисление, например, новых моделей и форм «умных бюстгалтеров», производство которых освоено промышленностью, слегка потрясает. Теперь бюстгалтеры могут измерять и сообщать владелице частоту сердечных сокращений и давление; менять цвет в момент овуляции; в случае необходимости — к примеру, для привлечения внимания противоположного пола — увеличиваться в объеме: достаточно нажать спецкнопку, и бюстгалтер надуется до нужного размера! Сделанный с применением специального титанового сплава бюстгалтер «запомнит» и сохранит форму вашей груди при первом надевании. Не будет страшен никакой мороз, если на вас будет бюстгалтер из экологически чистого меха, да еще и с гелиевым наполнителем — перед выходом на улицу на пять секунд поместите его в микроволновку, и всё! Не забыта и ваша безопасность: на случай нападения или какой-то другой неприятности можете приобрести бюстгалтер с системой радиооповещения или сигнальной кнопкой. Есть даже бюстгалтер для бросающих курить: он делает запах сигаретного дыма просто невыносимым. Ну не снимать же белье каждый раз, когда вдруг захочется покурить!..

КАЖДОМУ ПИСАТЕЛЮ — ПО ПРИЧУДЕ!



Как однажды заметил писатель В. Солоухин, «каждый писатель имеет свои неравные привычки, граничащие иногда, на посторонний взгляд, с чудачеством и капризом. Чехов сидел за рабочим столом только в самой лучшей «парадной» одежде. Куприн, напротив, любил писать совершенно разоблачившись. Бальзак устраивал искусственную ночь, занавешивая окна и зажигая свечи. Шиллер ставил ноги в таз с холодной водой». Писатель Редьярд Киплинг мог писать только когда в его ручку были залиты чернила черного цвета, а великий Гоголь стремительно черкал пером по лежащему на бюро листу бумаги исключительно стоя!

ИМ ХОРОШО! НИКАКИХ ПРОБЛЕМ!...

Действительно, женщинам североавстралийского племени Тиви хорошо — в отношении устройства семьи. Даже не самым красивым из них не нужно, например, на дискотеках «стоять в сторонке, платочки в руках теребя...»; не нужно беспокоиться, что кто-то из более красивых подруг уведет твоего парня; и не стоит переживать, когда же, наконец, твой избранник произнесет заветные слова: «Выходи за меня замуж, а?!» А всё потому, что в этом племени представительниц слабого пола замуж выдают... сразу после рождения! И по достижении соответствующего возраста девушка с приданым переезжает к мужу. Правда, минует конфетно-букетный период, и под луною серенады не звучат — зато замужество гарантировано!



СТРАСТНЫЙ ПОЦЕЛУЙ ЗА 50000 БАКСОВ!

В нашем современном сумасшедшем мире продать можно, наверное, всё — особенно, если покупатель потом сможет на весь мир во всеуслышание кричать о своей покупке в расчете на невероятную зависть со стороны остального человечества. Например, всемирно известная кинозвезда — героиня фильмов «Основной инстинкт» и «Казино» — Шэрон Стоун как-то на аукционе продала свое роскошное кольцо с бриллиантами за 50 тысяч долларов. Но тут к ней обратились за помощью организаторы другого аукциона — в пользу бездомных животных. А других колец у Шэрон не оказалось. Что делать? И она выставила в качестве лота свой... страстный поцелуй, пообещав его любому, кто первым внесет на счет благотворительного фонда... 50 тысяч долларов. Недешевый, надо сказать, поцелуй. Зато — страстный!

Счастливицей оказалась американская бизнесменша Йони Римм. Длительный минуту поцелуй двух женщин дал кров и трехразовое питание нескольким сотням брошенных собак, кошек и хомячков...



ВСЕ НАПИСАНО НА ЛИЦЕ



ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ АУТОПОРТРЕТ

Если у вас на коже лица появились и не хотят проходить покраснения, прыщи или, наоборот, какие-то участки кожи стали слишком бледными, посмотрите на предлагаемую схему. Сопоставив с ней местоположение воспаленных или изменивших цвет участков, вы поймете, какие органы дают сбой.

1. Тонкий кишечник
2. Мочевой пузырь
3. Сердце
4. Печень и желчный пузырь
5. Почки
6. Желудок
7. Легкие
8. Толстый кишечник
9. Органы малого таза

ВНИМАНИЕ! Если сыпь появилась в Т-образной зоне лица, возможно, дело не в болезни, а в дисбактериозе, зачастую связанном с увлечением нездоровой пищей, которая засоряет организм токсинами и шлаками. Когда пищеварительная система и почки не могут справиться с их выведением, подключается кожа, которая тоже имеет выделительную функцию.

Попробуйте победить свое пристрастие к фаст-фуду, и прыщи постепенно уйдут без помощи докторов.

ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

● Лицо приобретает бледный оттенок при нарушении работы почек, поджелудочной железы, при анемии.

● Если лицо имеет красноватый оттенок, но вы не обгорели на солнце и у вас нет заболеваний кожи, значит, в организме не хватает магния и, наверняка, нервишки не в порядке.

● Синеватый оттенок кожи приобретает из-за проблем с легкими, бронхами и сердцем.

КСТАТИ, слишком сухой кожа становится при нарушении работы желудка, недостатке витаминов и предрасположенности к сахарному диабету.

А постоянно влажной — при гормональных нарушениях, не обязательно связанных с климаксом, болезнях сердца, легких, неврозах.

МОРЩИНКИ НЕ ОТ ВОЗРАСТА

Появление морщин не всегда связано с возрастом, иногда они появляются от проблем со здоровьем.

● Если очень быстро образовалась явно видная вертикальная межбровная складка, проверьте печень и желчный пузырь.

● Мелкие поперечные морщинки на переносице часто появляются у тех, кто страдает мигренями и сильными головными болями, они намекают, что пора сходить к неврологу.

● Если морщинки в месте соединения бровей имеют форму крестиков, значит, пора проверить позвоночник: хорошо, если там найдут остеохондроз, а если грыжу между позвонками?

● Горизонтальные почти незаметные



Каждая женщина максимум через три дня узнаёт о любом, даже незначительном, изменении в своей внешности. Она несколько раз в день пристально рассматривает себя в зеркало и видит, когда прыщик где-то вскочил или новая морщинка появилась. Конечно, за кожей лица следует ухаживать, но ничто не мешает при этом обращать внимание на ее состояние. И если какие-то изменения «поселятся» на лице надолго, стоит присмотреться к ним внимательнее. Потому что таким образом организм подает хозяйке сигнал о тех неполадках, которые в нем появились. А пока это только неполадки, их легко исправить, обратившись к врачу и пройдя обследование.

Мы ни в коем случае не призываем ставить диагнозы самой себе и заниматься самолечением. Мы хотим, чтобы методы самодиагностики помогли вам определить, к какому врачу следует обратиться.

морщинки над верхней губой — свидетельство гинекологических проблем.



ГЛАЗА В ГЛАЗА

Посмотрите себе в глаза, если на глазных яблоках много красноватых прожилок, значит, состояние ваших кровеносных сосудов оставляет желать лучшего. Заметили, что часто моргаете? Так бывает при вегетососудистой дистонии.

Если припухают верхние веки, пора проверить сердце, а если опухают нижние, могут быть варианты. Здесь важен цвет. Веки розовато-голубые? Возможны нарушения в работе почек и мочевого пузыря. Веки воскового оттенка? Дополнительный повод к тому, чтобы проверить сердце. Коричневатый оттенок веки приобретают при недостатке железа в крови (анемии).

Если около глаз образовались жировики, значит, в почках есть песок, а возможно, и камни.



НОСИК, НОС, НОСИЩЕ

Казалось бы, что интересного может рассказать нос, кроме того, что на нем опять появились комедоны? Много интересного.

Если у вас нос с острым кончиком, значит, очень маленький и чувствительный желудок, его надо беречь и не перегружать. И, наоборот, мясистый кончик носа — свидетельство растянутого, раскормленного желудка и, возможно, лишнего веса. На кончике носа есть бороzdка? Берегите желудок, неважно, большой он или маленький. Он — ваше слабое место.

Внимательно рассмотрите сам нос. На его крыльях проступает хорошо види-



мая сосудистая сетка, а сам нос немного увеличился и покраснел — это симптом начинающегося заболевания легких, конечно, если у вас нет насморка. А если крылья носа уже который день бледные, почти белые, есть опасность пневмонии, легкие проверить надо обязательно.

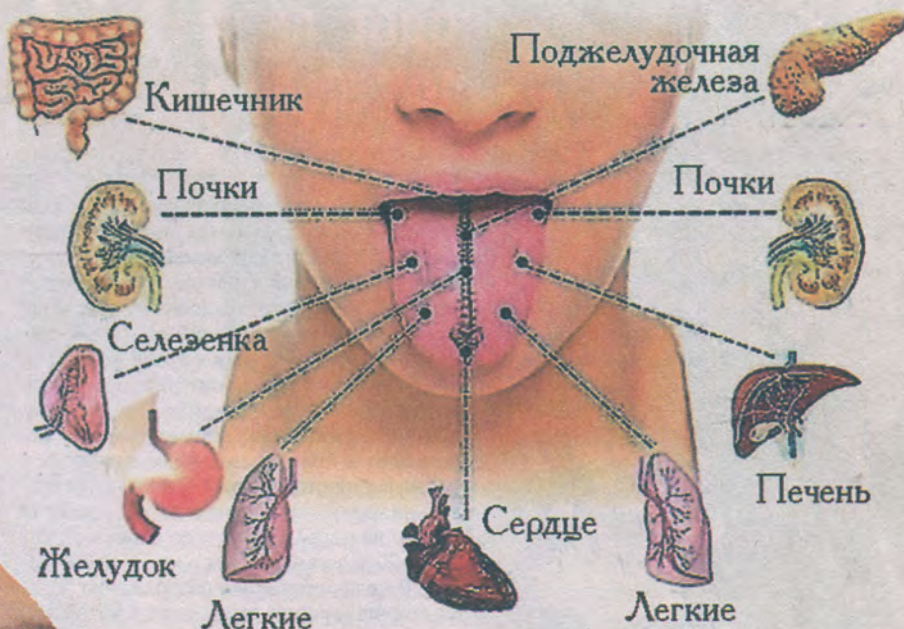
При заболеваниях печени, желчного пузыря, селезенки кожа на носу приобретает бронзовый оттенок.

Если сосудистая сеточка стала проступать вокруг носа, значит, в ваших сосудах застой крови, и, возможно, он уже привел к появлению тромбов.

ГУБЫ БАНТИКОМ И НЕ ТОЛЬКО

Ваши губы ровные, нежно-розовые? Значит, либо вы здоровы, либо хорошо за ними ухаживаете.

А вот темные с синеватым оттенком губы —



признак проблем с легкими и сердцем.

Если в уголках губ часто появляются заеды — трещинки, значит, у вас нарушен водно-солевой баланс, не хватает витаминов и железа, а почки работают с напряжением.

Крапинки на губах появляются при проблемах с органами ЖКТ, чем больше проблем, тем больше крапинок.

Вы еще молоды, а губы стали узкими и бледными, как у бабушек? Посетите гинеколога. Так проявляется недостаток эстрогенов в организме.

ПОКАЖИТЕ СЕБЕ ЯЗЫК

Насмотрелись на свое лицо? Теперь высуньте язык и разглядите его как следует. На языке каждый орган имеет свою проекцию, поэтому если какой-то орган нездоров, то язык в его проекции меняет цвет или покрывается налетом. Причем, чем толще слой налета, тем сильнее поражен соответствующий орган.

У здорового человека язык имеет бледно-розоватый оттенок, ровную складку, хорошо выраженные сосочки.

Если язык покрывается белым налетом, это сигнал о том, что нездоров желудок.

● Язык приобрел фиолетовый оттенок? Проверьте сердце. Оттенок желтоватый? Таким он бывает у курильщиков и любителей кофе. Вы к ним не относитесь? Значит, у вас, скорее всего, проблемы с печенью и желчным пузырем. Это могут подтвердить и пятнышки на правой стороне языка. Если язык приобрел коричневый оттенок, значит, нарушена работа кишечника. Не пугайтесь, если у языка появился черный оттенок. Так бывает, если вы долго лечились антибиотиками, и они «пожрали» все витамины в организме.

● Если вы заметили, что искривилась складка на кончике языка, значит у вас шейный остеохондроз, если складка ушла в сторону посередине языка, значит, остеохондроз поясничный.

● Симптомом переутомления и нервных перегрузок будут следы зубов на языке по утрам. Хорошо спите, отдыхаете и не нервничаете? Тогда это признак дисбактериоза.

● Все знают, что грипп и простуда снижают вкусовые ощущения. Но если вы чувствуете себя здоровым, а вкуса пищи почти не различаете, желательно посетить эндокринолога.

Согласитесь, такой доврачебный самоосмотр не требует лишнего времени, только внимательности, зато помогает заметить изменения в здоровье, когда они еще только начинаются и исправить их можно легко и быстро.

Еще раз напоминаем, что мы дали вам пищу для размышлений, а не для самолечения.

ВНИМАНИЕ! Если вы человек мнительный, не уподобляйтесь герою Джерома К. Джерома и не ищите у себя признаки всех заболеваний, кроме родовой горячки.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



ГОРЧИЦА сарептская

Brassica juncea (L.) Czern.



Однолетнее растение из семейства крестоцветных с прямостоячим ветвящимся стеблем высотой 40-50 (до 150) см.

Листья очередные: нижние — ланцетные или перисто-раздельные, с черешками; средние и верхние — менее рассеченные, с более короткими черешками; самые верхние — цельные, овальной формы, сидячие.

Цветки собраны на верхушках побегов и ветвей в многоцветковые соцветия.

Плод — цилиндрический линейный тонкий стручок длиной 7-12 мм. Семена мелкие, шаровидные, около 1 мм в диаметре, коричневые или черно-сизые.

Из всех известных пряностей горчица относится к наиболее оздоравливающим.

На Руси горчицу применяли при цинге, водянке, для «возбуждения похоти», при одышке. При зубной боли рекомендовалось жевать горчичные семена.

В аптеках на Руси продавали противочинное горчичное пиво, применяемое также при параличе и водянке. Горчичное полоскание рекомендовали при астме, ангине, параличе языка. Горчичное масло из семян применяли при неподвижности суставов, опухолях, мочекаменной болезни.

Горчица возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, способствует пищеварению, помогает усваивать жирную пищу. Под влиянием горчицы жирная и белковая пища быстрее переваривается. У пожилых людей горчица, стимулируя пищеварение, существенно улучшает обмен веществ.

Когда смоченные водой горчичники прикладывают к больному месту, они вызывают покраснение и жжение кожи. Это связано с приливом крови к месту, покрытому горчичником. За счет этого уменьшаются воспалительные процессы и стихает боль. Действующим

веществом в семенах горчицы и, соответственно, в горчичниках, является гликозид синигрин. Когда порошок горчицы обливают теплой водой, синигрин расщепляется на сахар, кислую сернокалийную соль и аллилгорчичное масло. Оно и вызывает раздражение кожи и прилив к этому месту крови. Горчичники применяют при бронхитах, воспалении легких, плевритах, миозитах, невритах, радикулитах, ревматизме. Их используют и при сильных головных болях у больных гипертонической болезнью (их ставят на шею), при приступах стенокардии (ставят на грудь). Обычно горчичники ставят на 15-20 минут взрослым и на 5-7 минут детям. В целях смягчения раздражения порошок горчицы иногда смешивают с мукой. Известны приемы избавления от насморка с помощью горчичников. Их прикладывают к пяткам, прибинтовывают фланелью, а поверх надевают шерстяные носки. Держат горчичники на пятках столько, сколько можно терпеть (от 1 до 2 часов). Потом горчичники снимают, а пациенту предлагают некоторое время быстро походить.

Утверждают, что если проделать эту процедуру вечером, то к утру насморк прекращается. Если нет под рукой готовых горчичников, можно на больное место наложить влажную кашку из растертых горчичных семян или порошок горчицы развести теплой водой до консистенции густой сметаны, нанести тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к телу. После снятия горчичников кожу нужно мягко, но основательно очистить ваткой, смоченной в теплой воде, после чего полезно смазать вазелином. Передерживать горчичники на коже опасно — может наступить острое воспаление с волдырями.

В народной медицине горчичные семена принимают внутрь (по 1 ч. ложке) против различных желудочных и кишечных болезней. Семена повышают аппетит, действуют как легкое слабительное, их рекомендуют принимать даже при язве желудка. Вот почему горчичные семена входят в состав так называемых «желудочных чаев».

● При высокой температуре, головной боли, ревматизме, подагре горчичники прикладывают к икрам или подошвам ног в

качестве отвлекающего средства.

● При головной боли смешать 3 ч. ложки горчичного порошка с водой в густую массу, настоять 5 минут, нанести на небольшой кусок ткани и приложить сзади у основания головы. Держать пластырь 5 минут.

● При сильном переохлаждении полезно опустить ноги в ведро или тазик с теплой водой, размешав в воде 1-2 ст. ложки горчичного порошка.

● Для профилактики простуды немного горчичного порошка засыпают в шерстяные носки и надевают их на ночь.

● При болях в суставах, а также при резком повышении артериального давления используют ножные ванны с горчицей, а для лучшего отхаркивания мокроты и улучшения кровообращения делают горчичные ванны для всего тела. В такую ванну для взрослого человека насыпают до 200 г горчичного порошка, для детей, соответственно, дозу снижают в 2-10 раз.

● При злокачественных новообразованиях различной локализации внутрь принимают порошок или отвар семян горчицы. Отвар готовят так: 1 ч. ложку семян горчицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Порошок горчицы принимают не больше чем на кончике языка, 3-4 раза в день до еды.

● Для устранения запаров принимают натощак готовый горчичный порошок или размолотые семена, заливая водой или молоком. Начинают лечение с 1/4-1/3 ч. ложки порошка и постепенно доводят до 3/4 и даже целой чайной ложки.

● При гастритах рекомендуют каждое утро натощак принимать горчичные семена, заливая их водой, по следующей методике: в первое утро съедают только 1 семя, на второй день — 2. Так постепенно увеличивают дозу на 1 семя в день, пока на 20-е утро доза не достигнет 20 семян. После этого дозу так же уменьшают на 1 семя в сутки и доводят до 0. Нетрудно догадаться, что в такой методике сочетаются целебные качества горчичных семян с элементами психотерапии.

ВНИМАНИЕ! Применение горчицы противопоказано при туберкулезе легких и воспалении почек.



Комнатные растения НА ПОДОКОННИКЕ И НЕ ТОЛЬКО...



Это — это не только ягоды, фрукты и овощи, это — обилие зелени. И добавлять в пищу ее желательно круглый год. К сожалению, все зеленные растения, которые можно в конце осени и зимой купить на рынке или в супермаркете, слишком дороги да, к тому же, чаще всего выращены на гидропонике, отчего и аромат и вкус любимых укропчиков и петрушечки менее выражены, чем у тех, что растут в почве. Для тех, кто не представляет свой стол без зелени, мы предлагаем сегодня варианты ее выращивания в домашних условиях. Причем, это не просто баночка с луковичей или ящик для рассады с жиденькими стебельками укропа. При желании можно научиться выращивать обычную столовую зелень так, чтобы она стала украшением и «изюминкой» вашего интерьера.

Если вы хотите выращивать зелень в квартире, прежде всего вам понадобится то, в чем эту зелень можно содержать — подходящая емкость. Ею может стать все, что угодно: начиная от жестянок из-под чая, стеклянных банок и старой посуды и заканчивая деревянными ящиками и пищевыми контейнерами.

Всё зависит от вашей фантазии и интерьера.

Для выращивания зелени в комнатных условиях подойдет грунт для рассады, который в садовых магазинах продают круглый год. Зелени, чтобы она хорошо развивалась и набиралась витаминов, нужно как можно больше солнечного или искусственного света. Поэтому для емкостей с зеленью надо выбрать самое светлое место или то, где можно будет организовать подсветку.

Зеленные растения очень влаголюбивы, а в условиях квартиры с центральным отоплением поливать их зимой следует часто и обильно. Но и заливать зелень не следует, иначе у нее пропадет вкус.

Подросшие растения, в зависимости от вида, можно либо вырывать с корнем (салат, рукколу, горчицу, кресс-салат, кинзу), либо обрывать по листочку или по веточке (розмарин, чабер, базилик, мята, петрушку).

Высевать семена одного вида желательно не все сразу, а с промежутками в несколько дней, чтобы созревание растений было постепенным. В этом случае можно будет подсевать семена по мере освобождения места в емкости. Тогда грядки не будут голыми.

При посеве будьте готовы к тому, что семена некоторых растений — базилика, петрушки, розмарина, всходят через несколько дней, а то и недель.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА



НЕОБЫЧНЫЕ И ДОЛГОВЕЧНЫЕ

Лето осталось позади, в саду оголились ветки деревьев и кустарников, завяли и засохли цветы...

Но если вы хотите продлить очарование лета в своей квартире на всю зиму, можно составить букеты из засушенных цветов — сухоцветов.

Причем вырастить такие цветы, которые можно срезать и поставить в вазу без воды, можно и в своем саду. Они будут радовать вас всю зиму, не теряя своих декоративных свойств. Это: физалис декоративный, или китайские фонарики, лунник двулетний и синеголовик плосколистный. У всех трех растений привлекательными будут разные части. У физалиса — яркие чехлики, покрывающие плодики; у лунника — крупная, до 3 см, круглая семенная перегородка, а у синеголовика — все растение, окрашенное в одинаковый сине-сиреневый цвет.

Начнем описание с него.

ЛУННИК

Лунник считается двулетником. Это значит, что в первый год он образует только розетку листьев, но не цветет, а если посеять его очень рано, например, как для рассады, то он зацветет в первый же год. Растение высотой 70–80 см, слабо разветвленное. Цветет в начале лета сиреневыми цветками, собранными в рыхлые соцветия. Осенью, когда семена созревают и высыплются, на нем остаются перегородки круглой формы диаметром 2,5–3 см, состоящие из полупрозрачной пленки. В сумерках они отсвечивают загадочным лунным светом. Размножают лунник также семенами.



СИНЕГОЛОВИК

В диком виде встречается в степной зоне, часто на щелочных почвах. Все части растения окрашены одинаково в сине-сиреневый цвет и покрыты волосками. Бледно-синие лучики серебрятся на солнце. Поскольку при пересадке растение часто гибнет, размножают его только семенами. Любит легкие песчаные почвы. На щелочных участках окраска всего растения бывает более яркой.



КАК СОХРАНИТЬ ПЛЕТИСТУЮ РОЗУ ЗИМОЙ

Этой осенью мы купили дачу. От прежних хозяев нам достался большой куст плетистой розы. Когда похолодало, я сняла ее с опоры, положила на землю и укрыла на зиму. Соседка по даче сказала, что эту розу никто никогда не укрывал. Теперь я думаю, правильно ли я поступила. Подскажите, как зимуют плетистые розы и нужно ли их обрезать перед зимовкой.

В нашей большой стране с разным климатом для устройства роз на зимовку нужно руководствоваться только климатическими показателями.

Если в вашей полосе зимняя температура стабильно держится ниже нуля, розы укрывать надо.

Плетистые розы на зиму снимают со шпалер, увязывают, кладут на землю и прикрывают лапником. В таких условиях плетистые розы хорошо перенесут холода.

Весной, когда сойдет снег и пройдут сильные заморозки, розы раскрывают, но не поднимают. Поднять розы на шпалеру можно будет лишь тогда, когда минет угроза заморозков. Так как на большинстве плетистых роз почки начинают развиваться рано, поздние заморозки могут их убить.

Весной нужно вырезать все сухие побеги и немного укоротить живые. Обрезку плетистые розы переносят хорошо, зацветают в тот же год. Этой обрезки достаточно для нормального развития куста.

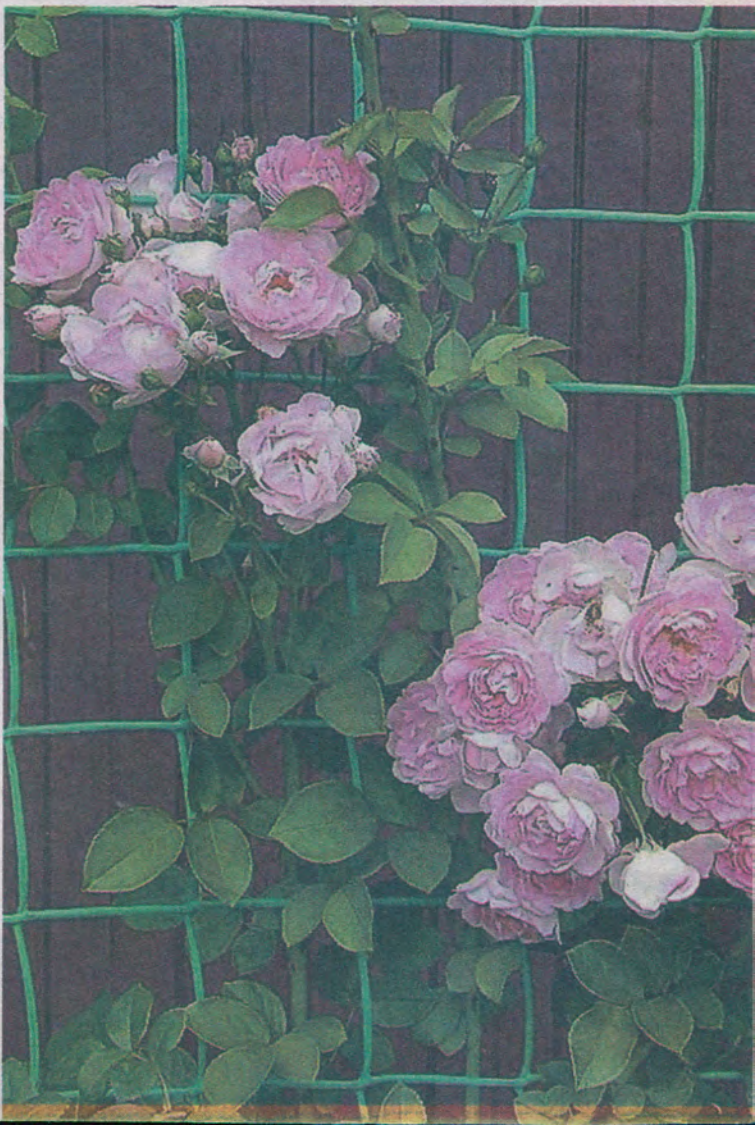
Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

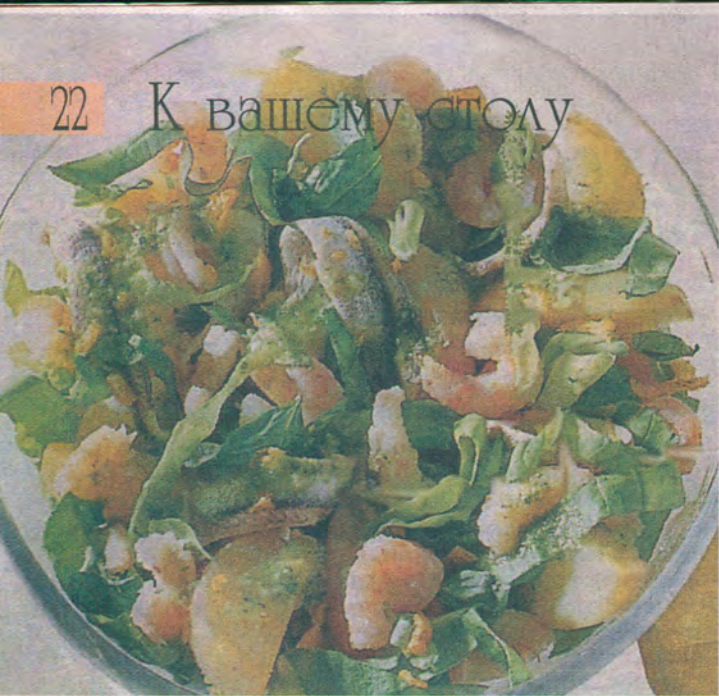


ФИЗАЛИС ДЕКОРАТИВНЫЙ

Отличается от других видов физалиса — столового и кондитерского — тем, что его плодики мелкие, а чехлик, окрашенный в яркий оранжево-красный цвет, крупный и свободный. У столового физалиса плодики «томатики» крупные, от 2 до 5 см, а светлые чехлики плотно облегают плоды. Растение высотой 60-80 см, часто полегающее, для его выращивания желательны красивые опоры. Остается декоративным всю осень до заморозков. Яркие фонарики состоят из мягкой пленки. Размножается семенами, а иногда дает самосев.

Подготовила Елена ФРОЛОВА





СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Этот салат, приготовленный по всем правилам, получается довольно дорогим, но, заменив некоторые ингредиенты, вы получите очень вкусное «бюджетное» блюдо.

Отварите почти до готовности 0,5 кг картофеля «в мундире», выбирая корнеплоды размером с яйцо, горячими разрежьте их на 4-6 частей вдоль и снимите кожуру. Выложите картофель в салатник, посолите, поперчите, сбрызните белым вином, перемешайте и дайте остыть. Салатные листья вымойте и обсушите. Разведите 1 ст. ложку соуса песто 3 ст. ложками оливкового масла. Отцедите от заливки 300 г консервированных креветок и несколько анчоусов, сбрызните их лимонным соком. Срежьте 1-2 очень тонкие полоски цедры с лимона и порежьте ее соломкой.

Добавьте к картофелю 4 порезанных листа салата, креветки, анчоусы, цедру, полейте разведенным песто. Можно добавить оливкового масла и листья базилика.

Самые дорогие ингредиенты в этом салате — анчоусы и соус песто. Вместо песто вы можете приготовить соус «винегрет»: смешайте 0,5 стакана растительного масла, сок половины лимона, 1 ст. ложку горчицы и 1 ст. ложку винного уксуса. Добавьте по вкусу соль, сахар и черный перец. Замените анчоусы филе соленой кильки, вымоченной в соусе «винегрет», а остальной соус используйте для заправки салата.



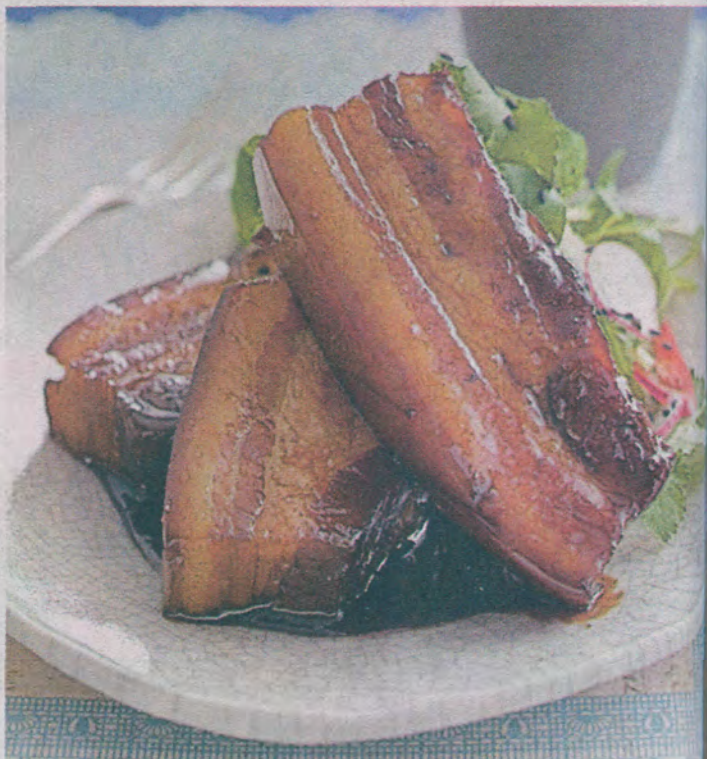
ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ

Сегодня мы предлагаем вашему вниманию высококалорийные блюда для холодного времени года. Некоторые из них подойдут и к новогоднему столу. Попробуйте приготовить их заранее и решите, добавите ли вы их в праздничное меню.

СВИНИНА «КАРАМЕЛЬ»

Влейте в большую кастрюлю 3 л воды, добавьте 2 измельченных зубка чеснока, 1 ч. ложку измельченного свежего имбиря, перья зеленого лука от 1 пучка, 0,5 палочки корицы, 1 звездочку аниса, 1 стакан легкого соевого соуса, 1 стакан красного сухого вина, 2 ст. ложки сахара и поставьте на огонь. Когда маринад закипит, попробуйте его на вкус и добавьте то, чего, на ваш вкус, не хватает. Убавьте огонь, опустите в жидкость кусок свиного подчерева (грудинки) весом 1 кг и варите на слабом огне в течение 1 часа. Выньте свинину, выложите на салфетку и дайте остыть.

В глубокой сковороде растопите 300 г коричневого сахара, пока он не начнет пузыриться, влейте стакан маринада, в котором варилась свинина, и сок 1 лайма. Выпаривайте карамельную смесь на слабом огне, пока она не загустеет. Снимите с огня и опустите в нее порезанный на порционные куски подчеревок. Перемешайте кусочки свинины, чтобы они полностью покрылись карамельной глазурью. Когда остынет, подавайте как холодную закуску с овощным салатом.



ЗАПЕЧЕННЫЙ МЯСНОЙ ПАШТЕТ

Снимите с лимона 2 полоски цедры и порежьте их. В комбайне или блендером измельчите до однородной массы цедру, 1 яйцо, 2 зубка чеснока, 50 г геркулеса, 1 небольшой цуккини и пучок петрушки. Добавьте к этой смеси 0,5 кг говяжьего фарша, посолите и поперчите по вкусу и еще раз измельчите все вместе до однородной массы. Выложите полученную массу в смазанную маслом продолговатую форму с высокими бортиками и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут. За 10 минут до окончания приготовления начните поливать паштет смесью из 2 ст. ложек жидкого меда и 2 ст. ложек дижонской горчицы с семенами. Выньте готовый паштет из духовки, дайте ему постоять 5 минут. Затем порежьте на порционные куски и подавайте с печеным картофелем и зеленью. Можно сбрызнуть все соусом из подсоленного и поперченного лимонного сока.

ТЫКВА С НАЧИНКОЙ

Если в вашем урожае попадают маленькие тыквы, отберите их и приготовьте из них замечательное блюдо.

Испеките половинки тыквы без семян почти до готовности в духовке или микроволновке, предварительно смазав внутри растительным маслом и посалив. Пока тыква печется, приготовьте начинку. Обжарьте мясной фарш до готовности, добавьте порезанный лук, чеснок и любые другие овощи по вашему вкусу и потушите все вместе минут 5-7, посолите и добавьте ваши любимые специи. Снимите сковороду с огня и смешайте начинку со свежей зеленью. Бекон порежьте на полосочки. Выложите в тыкву начинку, сверху разложите бекон и запекайте в разогретой духовке на среднем огне, пока бекон не подрумянится.



КРАСНАЯ РЫБА ПАРОВАЯ

Филе горбуши весом в 1 кг разрежьте пополам вдоль, посолите, поперчите и поставьте в холодильник. 4 ст. ложки сливочного сыра поставьте в микроволновку на 30 секунд, чтобы сыр слегка подтаял и хорошо смешался с порезанным мелкими кубиками ломтиком белого хлеба без корок и 2 ст. ложками натертой на мелкой терке моркови. Сбрызните сырную начинку лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу. Для пикантности в нее можно добавить 2-3 мелко порезанных кусочка копченой горбуши.

Выложите на рыбное филе начинку, сверните рулетом, перевяжите ниткой и приготовьте на пару до готовности.



КУРИЦА ПО-МАРОККАНСКИ

Соедините 3 больших сочных зубка чеснока, по 1 ст. ложке порошка или хлопьев паприки и куркумы, 1 ч. ложку семян тмина и измельчите все это до однородной массы, добавьте соль по вкусу и растительное масло. У вас должно получиться столько пасты, чтобы хватило обмазать 6 больших куриных бедер. Замаринованные бедра сложите в миску, накройте и поставьте в холодильник на ночь или хотя бы на 5-6 часов.

Разогрейте в сотейнике растительное масло, спассеруйте на нем до прозрачности 2 мелко порезанные луковички, затем выложите туда курицу и обжарьте до румяной корочки. Добавьте порезанный на тонкие кружки большой лимон, перемешайте и влейте столько воды, чтобы она прикрывала куски курицы до половины, если есть, добавьте шафран и горсть оливок без косточек. Накройте сотейник крышкой и тушите на слабом огне, пока курица не станет нежной и мягкой, если надо, досолите. Переложите курицу с соусом в глубокое подогретое блюдо и посыпьте рубленой зеленью кинзы.

24 К вашему столу

ПАСТУШИЙ ПИРОГ

Это блюдо к пирогам не имеет никакого отношения: это просто вкусная и сытная запеканка, но во всем мире ее почему-то называют пастушеским пирогом.

Порежьте 2 моркови кружками, потом каждый из них на 4 части, а луковицу — кубиками. Обжарьте лук и морковь на растительном масле до мягкости, добавьте 0,5 кг говяжьего фарша и продолжайте жарить, помешивая. Посыпьте содержимое сковороды 2 ст. ложками муки, хорошенько все перемешайте, добавьте 2 ст. ложки томатной пасты, влейте 2 стакана бульона (можно из кубика), посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, вустерский соус и другие специи, по желанию. Тушите, постоянно помешивая, пока содержимое сковороды не загустеет.

Почистите и крупно порежьте 1 кг картофеля, сварите его в подсоленной воде до готовности, слейте отвар, немного подсушите картофель, затем растолките с 3 ст. ложками молока и 100 г сливочного масла, чтобы получилось очень густое пюре.

В форму для запекания выложите мясо, разровняйте, поверх него — картофельное пюре, еще раз разровняйте, нанесите вилкой волны, смажьте растопленным сливочным маслом и запекайте в разогретой духовке до золотистой корочки. Когда пирог будет готов, выньте его, дайте постоять минут 7-10, а затем подавайте.



КОЛБАСКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

На каждую колбаску для гриля пойдет 1 яблоко (без сердцевин), 0,5 большой луковицы, слегка отваренная в подсоленной воде картошка (все порезанное на 4 части) и 2-3 зубка чеснока, раздавленного ножом, но не очищенного.

Налейте в форму для запекания растительное масло слоем в 0,5 см, выложите яблоки, лук, картофель, чеснок, добавьте соль, специи и зелень по выбору. Все хорошенько перемешайте с маслом. Вдавите в эту массу колбаски, влейте стакан сидра или бульона и запекайте в духовке, пока картофель не станет мягким, а колбаски не подрумянятся.

ПИРОЖОК С ПОМИДОРАМИ

Раскатайте готовое слоеное бездрожжевое тесто и порежьте на прямоугольники размером 10 x 15 см. Измельчите блендером сухие помидоры, разведите порошок растительным маслом, посолите, поперчите. У вас должна получиться паста, которой надо смазать тесто. Если нет возможности купить сухие помидоры, смажьте тесто томатным соусом. Поверх него уложите слой тертого сыра с зеленью и накройте кружочками свежего помидора, сверху посыпьте сушеными травами. Помидоры сбрызните маслом и выпекайте пирожки в разогретой духовке до золотистого цвета.



ДЕСЕРТ С ЖЕЛЕ

Растолките печенье «крендельки» в крупную крошку, чтобы ее получилось 2-2,5 стакана, добавьте 3 ст. ложки сахара, 1/4 ч. ложки молотой корицы и пакетик ванильного сахара или несколько капель ванильного экстракта. Пачку размягченного сливочного масла смешайте с крошкой. Выложите смесь в форму для запекания с высокими бортиками, выстеленную пекарской бумагой, и хорошо ее утрамбуйте. Выпекайте корж в разогретой до 170° духовке около 10 минут. Выньте и дайте полностью остыть. Приготовьте по инструкции клюквенное или малиновое желе из 4 пакетов. Когда оно немного остынет, добавьте в него очищенные дольки мандарина (количество — по желанию). Взбейте до пышной массы 0,5 кг сливочного сыра или жирного творога с 1/3 стакана сахарной пудры. Выложите на остывший корж взбитую массу, а сверху осторожно вылейте остывшее до комнатной температуры желе. Поставьте форму в холодильник до полного застывания. Готовый десерт порежьте ножом, прогретым в горячей воде, на порции.



ЧИЗКЕЙК В ЯБЛОКЕ

Выньте с помощью ножа и ложки внутренность у крупных кисло-сладких яблок, оставив стенки толщиной 5-7 мм.

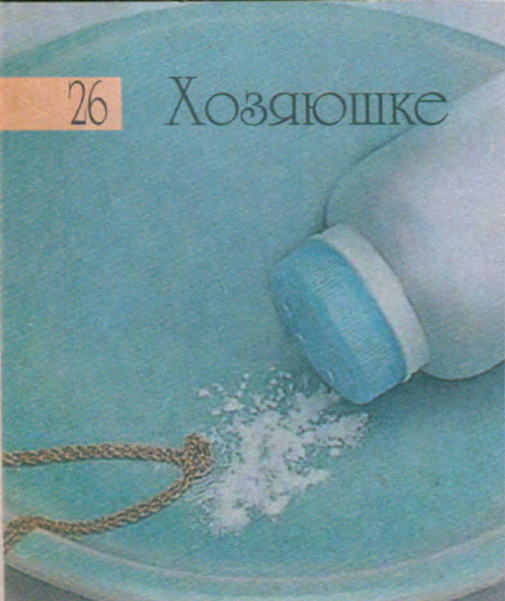
Для начинки из расчета на 1 крупное яблоко пойдет 1 ст. ложка без верха сливочного сыра или мягкого творога, взбитого с 0,5 ч. ложки сахарной пудры, капель ванильного экстракта и несколькими каплями лимонного сока, осторожно смешанного с 1 ст. ложкой жирных сливок, взбитых с 0,5 ч. ложки сахарной пудры. Наполните начинкой яблоки, поставьте в холодильник на 4 часа. Перед подачей посыпьте шоколадной стружкой или подсушенной бисквитной крошкой, смешанной с орехами.



ПОНЧИКИ ЧУРРОС

Налейте в кастрюлю 1 стакан воды, добавьте 0,5 ч. ложки соли и 2-3 ломтика лимона. Когда вода закипит, снимите кастрюлю с огня, выньте лимон, а в воду постепенно при постоянном помешивании всыпьте 1 стакан муки. Тесто должно получиться однородным, без комочков. Переложите его в кондитерский мешок и выпускайте из него пончики в форме палочек, колечек или сердечек в кипящее растительное масло. Когда чуррос приобретут коричневый цвет, выньте их на бумажное полотенце, дайте стечь маслу, затем переложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и подавайте с кремом, вареньем или медом.





УЗЕЛ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО РУБИТЬ

Все со школы помнят, что Александр Македонский разрубил гордиев узел, не желая его распутывать. Такое же желание возникает у любой женщины, когда, достав из шкатулки цепочку, она обнаруживает, что та запуталась и завязалась на несколько узлов. Многие используют иголки и булавки, чтобы подцепить тонкое звено и распутать узел. Но иголка не всегда помогает.

Облегчите распутывание, хорошенько пересыпав цепочку тальком или детской присыпкой. Потрите цепочку в руках и приступайте. Возможно, вам и иголка не понадобится. Тальк усилит скольжение и уменьшит сцепление звеньев цепочки.



ГАЗЕТА ПОМОЖЕТ

Если вы живете в доме без мусоропровода и мусор выносите в уличный контейнер, обязательно кладите на дно мусорного пакета газету. Она впитает всю влагу, которая попадет в ведро вместе с мусором. А вы, вынося мусор, будете уверены, что даже если в пакете появится дырочка, вам на ноги не потечет жижа от пищевых отходов.

ГЛАВНОЕ — СВОБОДА

Свежая зелень поздней осенью и зимой — удовольствие недешевое, тем обиднее бывает, когда она портится, так и не успев попасть на стол. Чтобы зелень, салатные листья и свежий шпинат хранились дольше, не портились и не мялись, аккуратно сложите их в большой полиэтиленовый пакет и завяжите его, предварительно надув. В плотно надутом пакете хрупкие листья и зелень будут чувствовать себя свободно, не помнутся и останутся свежими. Их будет сохранять углекислый газ, который вы выдохнули в пакет.



ТЕСТ ДЛЯ БАТАРЕЙКИ

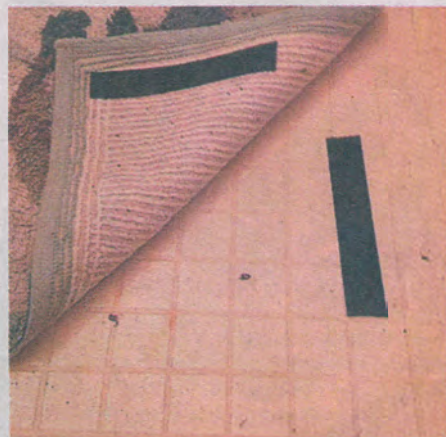
Вы обнаружили в ящике стола алкалиновую батарейку, но не помните, новая она или уже использованная. Оставить ее или выбросить? Проведите сначала простой тест.

Бросьте батарейку на стол с высоты в 35-40 см. Если она подскочит над столом один раз и упадет, значит, заряд в ней есть, и она еще послужит, а если батарейка подпрыгнет несколько раз, значит, заряд в ней нет или уже почти нет.



УТЮЖОК ВМЕСТО УТЮГА

В утренней суете вы заметили, что воротничок рубашки, которую надел муж, смялся. Раздевать его и снова гладить рубашку некогда. Что делать? Воспользоваться горячим стайлером. Чтобы разгладить с его помощью залом на воротничке, рубашку снимать не надо. Достаточно зажать помятое место стайлером и подержать несколько секунд. Главное, не забудьте посмотреть, не вставлены ли у вас в стайлер волнистые пластины, а то рубашку все-таки придется гладить заново.



ОТ ДЕТЕЙ И ЖИВОТНЫХ

Если на зиму вы стелите на плиточные полы ковры или ковровые дорожки, то наверняка по несколько раз в день возвращаете их на место после того, как по ним пробежали дети или животные. На плитке ни один ковер не удержится, если его не закрепить.

Купите в магазине швейной фурнитуры «липучку» в ленте, разрежьте на отрезки длиной 15-20 см и приклейте таким образом, чтобы одна часть ленты была расположена на полу, а другая — на углу ковра (с изнанки). Теперь ковры всегда будут лежать там, куда вы их постелили.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

Во время разговора с новым клиентом вошел мой начальник, и я тут же представила ему посетителя. При этом начальник одарил меня удивленным и недовольным взглядом и стал преувеличенно вежливо общаться с клиентом. Что я сделала не так? Начальник у меня — пожилой мужчина с хорошим статусом, а новый клиент — никому не известный молодой человек.

Странное поведение Вашего начальника объясняется тем, что он старался исправить Вашу оплошность. Вы поступили в полном соответствии с этикетом, и все было бы правильно, если бы Вы познакомили двух этих мужчин у себя в гостях.

В бизнесе действуют другие правила. Там самый главный человек — клиент. Чины, звания и должности тут значения не имеют, так же как пол и возраст. Вам следовало представить начальника клиенту, а не наоборот.

Если Вы постоянно работаете с клиентами, помните об этом и любых своих коллег представляйте клиентам, а не наоборот.



«Я НЕ ХОЧУ С ВАМИ ОБЩАТЬСЯ!»

У моей подруги есть дурная привычка — стоять со скрещенными на груди руками. Я ей все время говорю, что из-за этой позы к ней никогда не подойдет парень, побойтся знакомиться. А она смеется и отвечает, что все это чепуха. Хотя мне кажется, что хуже этой позы только «руки в боки».



Вы правы, окружающими скрещенные на груди руки воспринимаются как поза защиты. Ваша подруга как будто говорит всем: «Не подходите ко мне, вы мне неприятны».

«Не хочу иметь с вами дела». Конечно, так она отпугивает не только потенциальных ухажеров, но и тех мужчин и женщин, с которыми могла бы познакомиться и завязать дружеские отношения. К тому же, такая поза невежлива по отношению к окружающим. Постарайтесь объяснить подруге, что женщина в общественном месте может скрещивать руки только в одном случае: если хочет показать назойливому кавалеру, что его внимание ей неприятно.

СИМВОЛ ВЕРЫ — НЕ УКРАШЕНИЕ

Я постоянно ношу на тонкой золотой цепочке крестик. Но иногда хочется как-то разнообразить свой внешний вид. Снимать крестик не хочу, а носить сразу несколько цепочек мне кажется неправильным. Можно ли повесить на цепочку с крестиком какую-нибудь маленькую изящную подвеску типа «капельки»?



Нателный крестик — это символ Вашей веры, поэтому на цепочку с ним никаких украшений вешать нельзя. Если Вам хочется надеть еще какое-то украшение на шею, пусть это будет дополнительная цепочка из того же металла с одним или несколькими кулонами. Но в этом случае крестик не должен оставаться на виду, повесьте его на длинную цепочку, которая будет уходить под одежду, тогда все будут видеть только цепочку с украшением.

Я не так давно работаю в этой фирме. С коллегой — женщиной старше меня лет на 10 — мы сидим вдвоем в кабинете и считается, что делаем общее дело. Но она невыносима, с ней невозможно ни работать, ни нормально общаться. Разговаривает сквозь зубы, отвечает только на те вопросы, на которые считает нужным, хотя я задаю вопросы, связанные исключительно с работой, может отнести начальнику свою часть работы, не поставив меня в известность, хотя проект на двоих. Как мне справиться с такой трудной коллегой?

Какой бы трудной в общении ни была Ваша коллега, Вам все равно придется работать с ней в одной связке и работать с полной отдачей. А избегать ее, как надоедливых соседей и бесцеремонных родственников, у Вас не получится. Поэтому примите как данность, что переделать ее, как любого взрослого человека, Вам не удастся. Скорее всего, попытки решить проблему просьбами и разговорами только приведут к скандалу. А раз невозможно изменить ситуацию, попробуйте изменить свое отношение к ней.

По дороге на работу не думайте о том, как трудно Вам предстоит общаться с коллегой, этим Вы только заранее расстроите и разозлите себя.

Как бы Вы ни злились на коллегу, никогда не показывайте этого. Мысленно можете и ругаться с ней, и обзывать ее и даже подражаться, но только мысленно. Вести себя Вы должны безукоризненно вежливо. Возможно, такое ее поведение можно объяснить тем, что ей интересно наблюдать, как Вы злитесь. А если наблюдать будет не за чем, этот интерес постепенно иссякнет.

Не жалуйтесь на поведение соседки по кабинету другим коллегам и начальству, иначе Вы, а не она, приобретете репутацию склоного и неуживчивого человека, Вы же не знаете, как Ваша соседка ведет себя с другими коллегами. Но даже если она со всеми одинакова, все равно жаловаться не надо. Или, если очень хочется, расскажите о своих проблемах родственникам или друзьям, никак не связанным с Вашей работой.

Попробуйте окольными путями узнать свою коллегу получше. Возможно, у нее есть какие-то свои причины для такого «вредного» поведения: страх, что Вы займете ее место, давление со стороны начальства, семейные проблемы или проблемы со здоровьем. Узнав о них, Вам будет легче изменить свое отношение к коллеге. Но не вздумайте показать свою осведомленность или сказать ей об этом прямо. Люди обычно стараются не выносить свои проблемы на всеобщее обсуждение.

Если все эти советы не помогут, попробуйте поискать другую работу. Но где гарантия, что там будут только приятные Вам коллеги?



Подготовила
Галина УШАКОВА

28 Внимание СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ

СТАРЫЙ РЕЦЕПТ НА НОВЫЙ ЛАД

«Выражаю вам глубокую благодарность за рецепт «Коктейль для сердца», который я прочитала когда-то в вашем издании, — пишет нам наша читательница из Пермского края Мария Носифовна К.

Там было написано, что смесь настоек валерианы, боярышника и пиона — прекрасное средство, которое помогает при бессоннице и заболеваниях сердца.

Когда у меня начались проблемы с сердцем, да еще и бессонница, я вспомнила о вашей публикации и решила опробовать средство на себе. Достать ингредиенты «коктейля» было несложно: все продается в аптеке. Но я решила пойти по тому же пути: вреда не будет, если я добавлю в «коктейль» пару-тройку проверенных аптечных настоек, которые мне помогают. И мой эксперимент удался!

Я смешивала в одной банке по 100 г настоек боярышника, валерианы, пиона, пустырника, а потом добавляла еще 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты и 10 бутончиков гвоздики (пряность для маринада). Банку закрывала капроновой крышкой и настаивала всё это 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая и перемешивая ее содержимое.

Принимала «коктейль» по 20-25 капель (отмеряла медицинской мензуркой) 3 раза в день за полчаса до еды, разводя дозу микстуры в 0,5 стакана воды.

У меня не только наладился сон, прошли перебои в сердце, но и давление пришло в норму.

Как видите, состав «коктейля для сердца» можно корректировать, если вы точно знаете, что все его ингредиенты вам подходят».

ПРОПОЛИС И КАЛЕНДУЛА ЗАЖИВЛЯЮТ ТРЕЩИНЫ

Наша постоянная читательница Вера Васильевна Б. из Поволжья делится с читателями «Весты» своим способом заживления трещин на пятках. Вот что она пишет.

Сейчас каких только мазей, кремов, лосьонов и прочих средств для ухода за ногами нет! В том числе и средств, заживляющих трещины на пятках. Некоторые из них я опробовала, строго следуя инструкциям по применению, но помог мне способ, который подсказала сестра.

Даже самые глубокие и болезненные трещины на пятках можно залечить за несколько дней, если вечером перед сном хорошенько распарить ступни в горячей воде с мылом и содой, обработать пемзой, а затем приступить к лечению: смазывать настойкой (экстрактом) прополиса — он продается в аптеке, — а затем наносить на ступни и особенно пятки мазь календулы (мази не жалеть, она должна заполнить все трещинки). После этого надеть хлопчатобумажные носки и можно ложиться спать. Трещины на пятках, из-за которых я почти не могла ходить, у меня зажили за 5 дней. Главное — не лениться и продолжать парить ноги, обрабатывать настойкой прополиса и смазывать мазью календулы. Желаю вашим читателям тоже справиться с этой проблемой, если есть необходимость.

САХАР ПОМОГАЕТ ПРИ БУРСИТЕ

Галина Петровна Маевская из Белгородской области поделилась с нами своим способом лечения бурсита.

Этот способ оказался нам простым, безвредным и надежным. Публикуем ее письмо.

Сначала моему мужу поставили диагноз — бурсит: у него в коленном суставе стала скапливаться жидкость. Две первые процедуры он кое-как перенес, а от третьей решил отказаться. Но болезнь не отступала, жидкость продолжала скапливаться. Тогда я решила обратиться к народной медицине. И нашла описание простого и доступного способа.

Надо сшить небольшой мешочек из плотной льняной ткани — по размеру сустава, учитывая, что мешочек с содержимым должен обхватывать весь сустав. К открытому краю мешочка лучше всего пришить ленту «липучку».

Теперь самое главное. На сухой сковороде нагрейте сахарный песок, не допуская, чтобы он начал плавиться — только нагрейте. Пересыпьте нагретый сахар в подготовленный сухой мешочек, закройте его «липучкой», разровняйте сахар и оберните больной сустав этим «матрасиком», сверху накройте полиэтиленовой пленкой (хорошо фиксирует такие повязки пищевая пленка) и завяжите шерстяным шарфом.

Такую повязку делать лучше всего на ночь. Утром, когда вы мешочек снимете, то увидите, что сахар стал мокрым — он впитал в себя ту жидкость, которая образовалась в суставе. Этот сахар надо выбросить, а мешочек постирать и просушить для следующей процедуры. Повторяйте такие «обертывания» до полного выздоровления. Это ведь лучше, чем делать проколы!



Уважаемые наши читатели! Мы получаем от вас много писем, в которых вы просите дать рецепт или совет по излечению того или иного недуга. Мы, конечно, рады помочь вам и стараемся поместить побольше народных рецептов от самых разных болезней. Но предлагаемые нами средства лучше всего применять как дополнение к основному курсу лечения, который вам назначил врач.

Будьте внимательны к своему здоровью!

Даже «безобидные травы» могут вызвать тяжелые последствия, если принимать их бездумно и бессистемно. Не полагайтесь полностью на мудрость народной медицины. Выбирая конкретное средство, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и проводите лечение под его наблюдением!

ОТВЕЧАЕМ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

УТОЧНЯЕМ РЕЦЕПТ

В ноябрьском номере «Весты» за прошлый год я нашла очень для себя актуальный рецепт сбора от заболевания щитовидной железы. Конкретно он применяется при узловом зобе. Видимо, я что-то не поняла, но мне показался он неточным. Не могли бы вы повторить публикацию уточненного рецепта?

Конечно, мы уточним рецепт и способ применения этого средства.

Чтобы приготовить сбор, возьмите по 2 ст. ложки сушеного растительного сырья: цветков календулы, листьев крапивы, цветков ромашки аптечной, травы репешка, синюхи лазурной, листьев черной смородины, травы тысячелистника, фиалки трехцветной, шишек хмеля, травы чабреца и яснотки. Добавьте туда же по 1 ст. ложке мяты перечной, душицы и кипрея. Всё измельчите и перемешайте.

2 ст. ложки сбора положите в кастрюлю, залейте 2 л кипятка и варите на самом слабом огне под крышкой 10 минут.

Затем, не процеживая, состав перелейте в термос, закройте крышкой и оставьте на ночь (если готовите отвар утром, то на 8 часов). Процеживайте прямо из термоса в чашку и пейте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс лечения — 1 месяц. После двухнедельного перерыва его можно повторить. Особенно хорошо проводить лечение два раза в год: весной и осенью.

Если Вам не удастся найти все компоненты этого сложного сбора, можно не добиваться полного соответствия рецепту. Отсутствие одного, двух и даже трех его составляющих вреда не принесет. Гораздо важнее выяснить, переносите ли Вы растения, которые использованы в нем. При ухудшении состояния или ощущении дискомфорта со стороны пищеваритель-

ных органов от этого состава лучше отказаться.

КАК КАПУСТА ЛЕЧИТ ЯЗВУ?

У меня язва желудка «со стажем». Неоднократно лечилась в стационаре, проходила курсы лечения амбулаторно — были времена, когда было лучше, а когда — хуже. Недавно в поликлинике случайно услышала разговор: одна женщина говорила другой, что вылечила язву желудка... капустой! Я не поверила своим ушам: капусту (в любом виде) мой желудок не принимает категорически! Как можно вылечить язву капустой? Может, вы знаете?

Или женщина не договорила, или Вы не дослушали — вероятно, ушли или Вас позвали. А способ излечения язвы желудка соком белокочанной капусты народной медицине известен давно. Если применять для лечения капусту в виде свежевыжатого сока, то даже язва «со стажем» может зарубцеваться за 3-4 недели.

На день Вам потребуется 1 литр отжатого в домашних условиях капустного сока. Принимают его небольшими порциями в течение дня в теплом виде 3-4 раза за 30 минут до еды. Сок лучше отжимать непосредственно перед приемом.

КОГДА ЛИШАЙ «ОПОЯСЫВАЕТ»

Помогите избавиться от сильнейших болей при опоясывающем лишае (герпетическом поражении нервов). Дело в том, что однажды я уже пережила этот ужас — думала, что он больше никогда не вернется, но, оказывается, медицина перед вирусом герпеса бессильна, и если он однажды поселился в организме, то уже навсегда. Поэ-

тому прошу вас помочь мне хотя бы облегчить это состояние.

Вы правы, если избавиться от опоясывающего лишая навсегда не получается, надо хотя бы научиться облегчать состояние больного.

Для этого купите в аптеке 3 ампулы препарата «Т-АКТИВ» и тубик детского крема обязательно фабрики «Невская косметика». А затем «сварите» себе целебное средство.

Устройте маленькую водяную баню, причем, в качестве меньшей емкости надо использовать посуду из стекла. Нагревайте (но не кипятите!) воду в большей емкости, а в меньшую (стеклянную) выдавливайте по 1 см крема, добавляйте по 1 капле Т-актива и тщательно перемешивайте, пока не смешаете все 3 ампулы с кремом. Теперь полученная мазь должна остыть, и можно смазывать ею болезненные участки тела, пораженного опоясывающим лишаем.

КАК ВЫБРАТЬ НАСТОЯЩЕЕ МУМИЕ

Несколько лет назад у нас было очень популярным лечение природным минералом — мумие. Это был настоящий бум! Мумие лечились все и практически по любому поводу. Помню, что самый высококачественный продукт привозили из Средней Азии.

Многие и сейчас мумие не забывают. Пьют его курсами при различных заболеваниях, даже онкологических. Правда, в таких случаях полагаться на одно мумие не стоит, его используют для восстановления организма после химиотерапии.

Сейчас мумие можно приобрести практически в любой аптеке уже расфасованным, в виде таблеток. Но мой вопрос не о применении мумие, а о его выборе. Напишите, если можно, как определить, что перед тобой действительно натуральное качественное мумие, по ка-

ким признакам?

Настоящее мумие высокого качества имеет ряд характерных признаков.

Оно черного цвета.

Обладает характерным приятным запахом.

Вкус настоящего мумие — горьковато-смолистый, солоновато-кисловатый.

При согревании в руках становится пластичным.

Обладает выраженной клейкостью.

Растворяется без осадка. Раствор имеет цвет от темно-коричневого до светло-желтого — в зависимости от концентрации.

Домашние животные (кошки и собаки) лакают, а затем и вылизывают мисочку с раствором мумие с большим удовольствием.

ЕСТЬ ЛИ В СПЕЦИЯХ ПОЛЬЗА?

Сейчас на полках супермаркетов каких только экзотических и никогда ранее не виданных приправ и специй нет! И уксус, настоящий на травах, и всяческие душистые травы, и высушенные корешки растений и порошкообразные приправы из них. Мне хотелось бы знать, есть ли в этих специях, кроме вкусовых, еще и какие-либо целебные свойства, а также всем ли можно использовать как приправы те или иные специи.

Конечно, в первую очередь приправы и специи — речь идет о сушеных растениях — используют в кулинарии для улучшения вкуса и аромата различных блюд. Но, наряду с этими качествами, многие растения обладают еще и целебными свойствами, и народная медицина давно и успешно их использует.

Подробно о пряно-вкусовых растениях, а точнее, о корнях и их целебных свойствах, читайте в ноябрьском номере газеты «ВЕСТА. ЗДОРОВЬЕ».

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРОГО СВИТЕРА

Поднадоевший свитер легко превратить в новую оригинальную вещь.

Вам понадобятся: свитер, клетчатая ткань (можно использовать лоскуты от старой юбки), кожаная тесьма с металлической фурнитурой, контрастная застежка-молния.

Вырежьте из ткани подходящие по размеру прямоугольники, наложите их на плечи вручную и окантуйте тесьмой. На спинку пришейте застежку-молнию.



ШАРФ-КОЛЬЕ ИЗ ПОМПОНОВ

Мягкое и пушистое украшение из разноцветных помпонов поднимет настроение и согреет в ненастный осенний день.



Из шерсти разных цветов смастерите помпоны, как показано на фото: намотайте пряжу на пальцы, стяните ниткой посередине, разрежьте по контуру и распушите. Затем привяжите помпоны к шнуру-основе и можете примерять новое теплое украшение!





«ШУБКА» ДЛЯ СУМКИ

Нарядите простой клатч в пушистую «шубку» из меха, добавьте «золотую» цепочку, и у вас получится роскошный аксессуар!



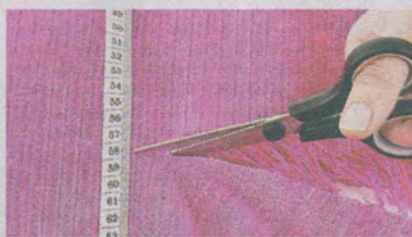
Сшейте из лоскута искусственного меха чехол для нижней части клатча, наденьте на сумочку и приклейте с помощью суперклея. К внутренней стороне сумочки приклейте цепочку. Ваша сумка готова!

НАКИДКА-ТРАНСФОРМЕР

Оригинальный аксессуар можно носить несколькими способами, каждый раз меняя имидж, а сделать его своими руками не составит большого труда и не потребует много времени и средств.

Вам понадобятся: отрез искусственного меха, кнопки, нитки, ножницы.

Отрежьте подходящий лоскут меха, ориентируясь на собственные предпочтения размера будущего изделия. Если нужно, обработайте срезы и пришейте кнопки по краям накидки (места их пришивания указаны на фото). Носить накидку можно по-разному — как вам нравится.



Подготовила Марина ГРУЗДЕВА





«ДЖИНСОВАЯ» КУХНЯ

Какой бы красивой и современной ни была кухня, особую атмосферу и уют на ней создает текстиль. Добавьте своей кухне джинсовых мелочей. Для их создания нужно только время и старые джинсы.

■ Хотите сшить подставку под заварочный чайник? С ней придется повозиться.

Сшейте из нескольких лоскутков джинсовой ткани доньшко подставки и обрежьте его по кругу. Если вы не знакомы с техникой пэчворк, просто вырежьте два круга из денима и проложите между ними круг из драповой или плотной костюмной ткани чуть меньшего диаметра.

Квадратики денима сложите на угол два раза, чтобы получились треугольники, и приметайте их к полоске ткани немного внахлест, для чего вставляйте их один в другой. Пришейте полоску с треугольниками к доньшку подставки. Место соединения задрапируйте отрезанным боковым швом джинсов. Эту полоску лучше приклеивать, пришить ее невозможно.

Для большей устойчивости приклейте ко дну подставки плотный картон.

■ Из отрезанных двухслойных боковых швов получатся замечательные подставки под кружки и стаканы. Сверните полоски ткани рулонами и проклейте их для прочности суперклеем.

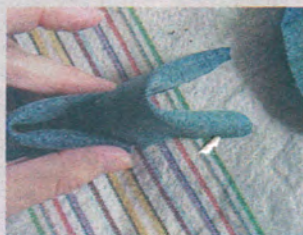
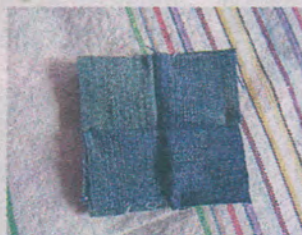
■ Отрежьте задние карманы от джинсов вместе с тканью, на которой они пришиты, и у вас получатся кармашки, которые можно использовать для сервировки столовых приборов.

■ Если вы отрежете от джинсов карманы, продлив полоски ткани, на которой они пришиты, до пояса, а потом к этой ткани пришьете кусочки ситца, проложив их синтепоном

или ватином, у вас получатся оригинальные прихватки для горячей супницы или формы для запекания.

■ Из верхней передней или задней части джинсов получится замечательный плотный фартук. Вы можете обшить тканью пояс, чтобы получились завязки, или просто продернуть полоску ткани в штрипки пояса. Дальнейшая отделка и украшение фартука — на ваше усмотрение. Можно сшить фартук даже из кусков разноцветного денима.

Подготовила
Валентина ЖИЛИНА





Размер 46-48. Длина по спинке 65 см.

ЖАКЕТ С ШАПОЧКОЙ-КОЛПАЧКОМ

Легкий в исполнении жакет связан из толстых ниток на спицах, а дополнен стильной шапочкой-колпачком. Для загородных поездок или прогулок это самая подходящая одежда. Она Вас согреет, придаст вашему образу игривость и поднимет вам настроение.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки (шерсть 50%, акрил 50%; 80 м/100 г) — около 800 г; спицы № 5; крючок № 5; игла для сшивания.

Узоры: платочная вязка для основного полотна жакета и отворота шапочки, лицевая гладь для верха шапочки, узор «шишечки»: выполнить 3 ст. с/н.), при этом последний из них довязать до половины, подхватить рабочую нить, ввести крючок за группу столбиков с н. и вытянуть п. Еще 3 раза ввести крючок вокруг этой группы столбиков, каждый раз делая при этом по 1 н., и вытянуть п. Сделать новый накид и протянуть его через все петли, лежащие на крючке. Начинать следующий столбик с накидом.

Описание работы

Нижняя часть жакета представляет собой прямоугольник, связанный поперек (от края правой полочки, затем спинка, а закончить краем левой полочки). Набрать на спицы 30 п., связать 200 р. платочной вязкой, закрыть все п. В процессе вязания вы можете примерять связанное полотно на себя. В зависимости от плотности вашего вязания, толщины ниток и спиц, количество рядов может отличаться от предложенного. Затем обвязать прямоугольное полотно для низа жакета 2 р. ст. с/н. Свернуть край полотна между двумя р. ст., взять нить, сложенную вдвое, и обвязать все полотно по кругу 1 р. «рачьего шага». Приступить к вязанию рукавов.

Рукава. Переднюю часть левого рукава и верх левой полочки вязать одним полотном: набрать 18 п. (нижний край рукава), связать 104 р. (57 см до горловины). Закрывать 9 п., затем через ряд закрыть еще 1 п. и провязать еще 16 р. Закрывать петли.

Переднюю правую полочку вязать симметрично левой.

Рукава, задняя часть: набрать на спицы 18 п. (нижний край рукава), провязать 104 р. до горловины, убавить 3 раза по 1 п. в верхней части (для выреза горловины), провязать 32 р., в следующих 3 р. сделать прибавления по 1 п. и продолжить вязание до нижнего края другого рукава (104 р.). Длину рукава вы также можете регулировать, если примерите его, провязав первые 104 р.

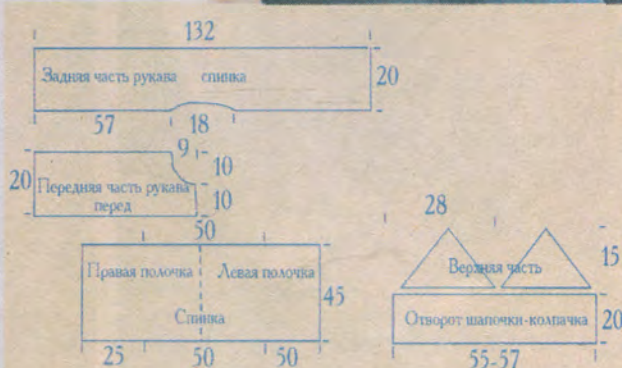
Соединение передней и задней частей рукавов: обвязать переднюю часть рукава 1 р. ст. с/н., чередуя с 3 в. п. Ст. с/н. вязать через 4 р. поперечного полотна рукавов (или 2 р. выпуклых рядов платочной вязки). Следующий р. связать узором «шишечки», одновременно соединяя с полотном задней части рукава.

Соединение верхней и нижней частей жакета: сшить рукава, затем крючком обвязать низ полученной кокетки ст. с/н., одновременно присоединяя ее к нижней части жакета. Для удобства сделайте на нижней части отметки цветной нитью в боковых линиях и по центру спинки. Такие же отметки сделайте и на кокетке.

Осталось обвязать весь жакет по кругу рядом «рачьего шага» ниткой, сложенной вдвое. Таким же рядом обвязать низ рукавов. В верхней части жакета по переду связать крючком по 50 в. п. для завязки.

Шапочка-колпачок: набрать на спицы 25 п. Связать полосу, равную по длине окружности головы (55-57 см). Затем из края полосы (из каждой «косички» по краю) набрать петли и связать лиц. гладью 10 р. Затем в начале и в конце каждого ряда делать убавления, пока на спицах не окажется 6 п.

По центру шапочки отметить 1 п., чтобы слева и справа от петли в каждом ряду делать такие же убавления. Продеть крючок в петли и стянуть. Сшить шапочку.



Размер 46-48. Длина по спинке 63 см.
ЖАКЕТ СО СМЕЩЕННОЙ ЗАСТЕЖКОЙ

Кофточка связана из ниток периодического крашения самым простым узором – лицевой гладью. Отделка планок, горловины, рукавов и низа связана резинкой 2 х 2, и связать такую кофточку будет несложно. А главным украшением является асимметричная застежка и суженная к низу правая полочка.

Не забудьте связать образец узора, и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа периодического крашения с лилово-фиолетовыми оттенками (шерсть 50%, акрил 50%; 200 м/100 г) – 550 г; спицы № 3,5 для основного полотна и № 3 для вязания резинки; игла для сшивания, 3 пуговицы Ø 2,5 см.

Узоры: лицевая гладь, резинка 2 х 2.

Описание работы

Правая полочка: набрать на спицы 48 п. Связать 18 р. резинкой 2 х 2. Далее вязать лиц. гладью, прибавляя через 18-20 р. по 1 п. со стороны застежки. Всего сделать 8-10 прибавлений.

Для проймы закрыть сразу 6 п., затем сделать 4 убавления в начале каждого ряда со стороны проймы. Довязав до линии горловины, определить центр переда и закрыть 18 п. (по 9 п. с каждой стороны от центра). Довязать уголок полочки с левой стороны, убавляя таким образом горловину по 1 п. со стороны центра. Со стороны застежки вязать, не убавляя, пока на спицах не останется 2 п. Петли закрыть. При вывязывании правого плеча закрыть 5 раз по 1 п. в начале каждого ряда со стороны горловины. Затем до линии плеча вязать ровно. Петли закрыть.

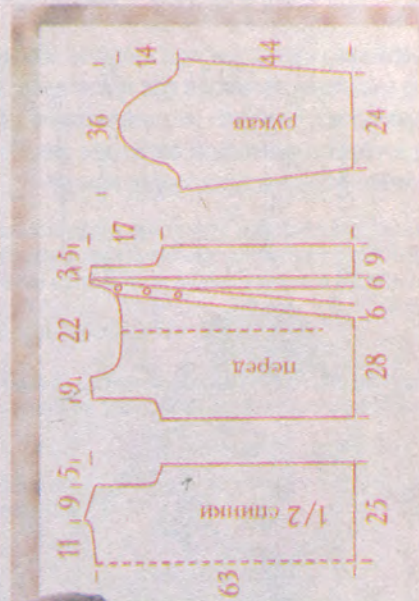
Левая полочка: набрать на спицы 20 п. Связать 18 р. резинкой 2 х 2. Далее вязать лиц. гладью без прибавлений. Для проймы закрыть сразу 6 п., затем сделать 4 убавления в начале каждого ряда со стороны проймы. Со стороны застежки, начиная от линии проймы, сделать 5 убавлений через 6 р. Оставшиеся 5 п. вязать до линии плеча.

Спинка: набрать 80 п. Связать 18 рядов резинкой 2 х 2. Далее вязать лиц. гладью. Убавить петли для пройм, как на полочках. На расстоянии 3 см закрыть по центру 18 п. и каждое плечо связать раздельно, убавив в каждом ряду 5 раз по 1 п. Все петли закрыть.

Рукав: набрать 38 п. Связать 18 р. резинкой 2 х 2, затем лиц. гладью. До линии проймы прибавлять с каждой стороны по 1 п. через 6 р., пока на спицах не будет 36 см. Убавить по 5 п. с каждой стороны рукава, затем 4 раза в начале и в конце каждого ряда, затем делать убавления через 2 ряда. Сверить полотно рукава с выкройкой.

Отделка: сшить плечевые швы, набрать на спицы № 3 из левой полочки и из горловины петли для планки из расчета: 3 п. из 4 вертикальных рядов, то есть из 3 п. подряд вытянуть петли для планки, 1 пропустить. Набирать с лицевой стороны. Первый ряд связать лицевым. Начиная со второго ряда, планку вязать резинкой 2 х 2, всего 18 см. Затем набрать петли для планки правой полочки, связать 1 лиц. р. и 18 р. резинкой 2 х 2. В 9-м р. в намеченных местах вывязать 3 п. для пуговиц. Для этого закрыть 3 п., затем набрать 3 п. на левую спицу, развернуть вязание, обернуть рабочей нить за 1-ю п. на правой спице, развернуть и продолжить вязание ряда из вновь набранных петель.

Сборка: сшить рукава, вшить рукава в проймы, пришить пуговицы.



СВИТЕР В СТИЛЕ ПЕЧВОРК

Вам потребуются: нитки белого цвета — 550 г, коричневого — 60 г, светло-коричневого — 60 г, светло-розового — 30 г; крючок № 3; игла для шитья.

Примечание: ряды, указанные на схемах, соответствуют рядам от начала вязания переда свитера. Количество рядов в каждой схеме сокращено. Количество столбиков по схемам соответствует реальности.

Узоры

По схеме I (белый цвет) — основное полотно свитера и рукавов. Все ряды вязать ст. с/н., крючок вводить не в «косичку», расположенную по верху предыдущего ряда, а между столбиками с накидами предыдущего ряда.

По схеме II (коричневый цвет) — квадрат с «шишечками». 7-й и 8-й ряды связать 1 раз.

По схеме III (светло-коричневый цвет) — после вывязывания по схеме 16-го ряда повторить 13-й и 14-й ряды.

По схеме IV (розовый цвет) — «косичка» с перемещением петель, после 24-го ряда повторить 21-й и 22-й ряды.

По схеме V (коричневый цвет) — раппорт узора по вертикали — с 16-го по 25-й ряд. После провязывания 25-го ряда повторить раппорт узора.

По схеме VI (коричневый цвет) — все ряды приведены полностью с 25-го по 33-й.

По схеме VII (светло-коричневый цвет) — с 29-го по 44-й ряд. После вывязывания 40-го ряда повторить с 37-го по 40-й ряд.

По схеме VIII (светло-коричневый цвет) — с 33-го по 48-й ряд. После вывязывания 43-го ряда повторить с 35-го по 43-й ряд.

По схеме IX (светло-коричневый цвет) — с 33-го по 48-й ряд. После вывязывания 43-го ряда повторить с 35-го по 43-й ряд.

Примечание: между вставками вязать нитками белого цвета по схеме I.

Описание работы

Перед: набрать 12 в. п., связать ст. б/н. поперечную полосу длиной 1/2 окружности талии. Затем, по длинной стороне полосы связать 2 р. ст. с/н. белыми нитками (всего 52 ст. с/н.). В 3-м ряду провязать 8 ст. с/н. белыми нитками и приступить к вывязыванию коричневыми нитками узо-

ра по схеме II, взяв второй клубок белых ниток и довязать ряд по схеме I. Следующие ряды вяжите из разных клубков, меняя их по мере необходимости, провязывая последующие схемы. Край схем отдельных узоров отделены от других схем жирными горизонтальными и вертикальными линиями. В процессе вязания по боковым линиям исключите из работы поочередно через 4-5 р. по 1 ст. б/н. 4 раза — для приталенного силуэта. Затем до линии проймы добавьте 5 раз по 1 ст. с/н. Для пройм с каждой стороны переда убавить 5 ст. с/н. сразу, затем в каждом ряду убавить 3 раза по 1 ст. с/н. До линии горловины вязать ровно. Закрывать 10 ст. с/н. по центру для горловины. Следующие 10 р. вязать левую и правую стороны переда отдельно, убавляя со стороны шеи 6 раз по 1 ст. с/н.

Спинка: связать аналогично переду, только без цветных вставок.

Рукав: набрать 28 в. п., вязать вверх, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 ст. с/н. через 6 р. Довязав до проймы, убавить из работы по 5 ст. с/н. с каждой стороны, затем убавлять по 1 ст. с/н. в начале каждого ряда. В процессе вывязывания оката рукава сверяйте полотно рукава с выкройкой в натуральную величину.

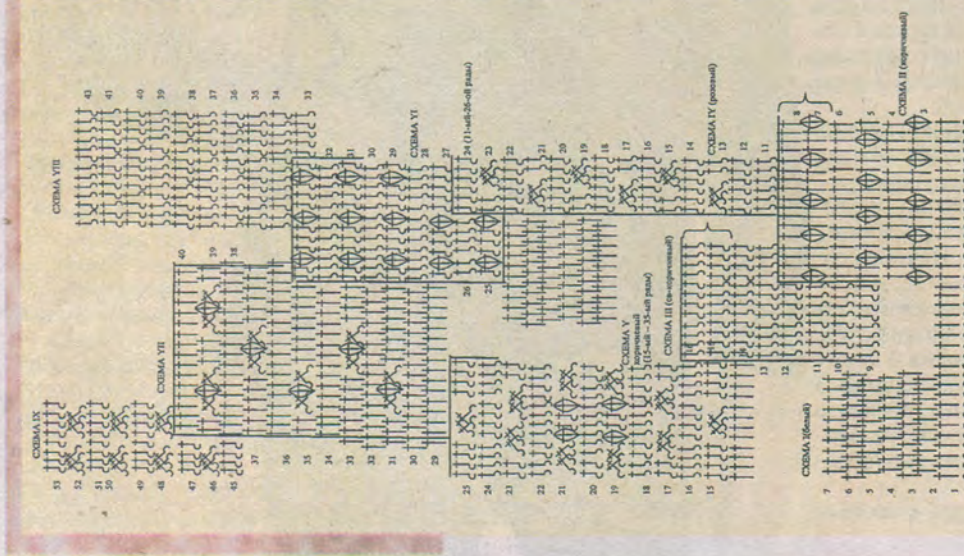
Вязать вверх по схеме I, прибавив до проймы с каждой стороны по 1 раппорту.

Воротник-стойка: сшить плечевые швы и обвязать горловину 5 р. ст. с/н.

Сборка: сшить рукава, боковые швы, вшить рукава в проймы. Для бахромы нарезать нитки коричневого и светло-коричневого цвета на отрезки по 20 см. Сложить их пополам, ввести в край свитера крючок, подхватить пасму из свернутых пополам ниток, вывести петлю на изнаночную сторону, затем концы ниток протянуть через петлю и затянуть.

Условные обозначения:

- ↑ — столбик с накидом (ст. с/н.)
- волнуйный ст. с/н., при этом ввести крючок сзади вокруг ст. с/н. предыдущего ряда
- вытуплый ст. с/н., при этом ввести крючок спереди вокруг ст. с/н. предыдущего ряда
- пропустить 2 ст. предыдущего ряда, связать два волнуйных ст. в след. ст. с/н. предыдущего ряда, затем 2 вытуплых ст. из пропущенных ст. с/н. предыдущего ряда
- пропустить 2 ст. предыдущего ряда, связать 2 вытуплых ст. в след. ст. с/н. предыдущего ряда, затем 2 волнуйных ст. из пропущенных ст. с/н. предыдущего ряда
- пропустить 1 ст. предыдущего ряда, связать 1 волнуйный ст. в след. ст. с/н. предыдущего ряда, затем 1 вытуплый ст. из пропущенного ст. с/н. предыдущего ряда
- пропустить 1 ст. предыдущего ряда, связать 1 вытуплый ст. в след. ст. с/н. предыдущего ряда, затем 1 волнуйный ст. из пропущенного ст. с/н. предыдущего ряда
- 3 ст. с/н. с одной вершиной, связанные из одной петли основания
- пропустить 1 ст. предыдущего ряда, связать 1 вытуплый ст. в след. ст. с/н. предыдущего ряда, затем 1 волнуйный ст. из пропущенного ст. с/н. предыдущего ряда; связать 3 ст. с/н. в 1 п. основания с общей вершиной; пропустить 1 ст. предыдущего ряда, связать 1 волнуйный ст. в след. ст. с/н. предыдущего ряда, затем 1 вытуплый ст. из пропущенного ст. с/н. предыдущего ряда



Если в вашем гардеробе осталось простое пальто с прошлого сезона, предлагаем вам несколько вариантов его превращения в оригинальную, стильную и нескучную вещь. Особенно эффектно украшения смотрятся на черном пальто классического силуэта.

С помощью клеевого пистолета декорируйте рукава разноцветными выпуклыми бусинами. Можно дополнить декор разноцветными пуговицами в одном стиле с бусинами.

Пришейте разноцветные пуговицы.

Украсьте пальто разноцветными молниями, дополните манишкой, связанной узором из петель, напоминающих мех.

Нашейте на рукава или на один рукав узоры из черных плоских элементов.



1



2



3



4



5



6



7

8

9

10



ПАЛЬТО-ДЕМИ

Для наступающих холодов дизайнеры представили многочисленные варианты красивых и стильных женских пальто. Это и короткие пальто из кашемира, и уютные пальто-коконы, и практичные модели средней длины из шерсти или твида. Среди такого разнообразия каждая модница сможет найти свое пальто — для себя, любимой...

1 Стильное разноцветное пальто, выполненное в технике колорблок, с оригинальным поясом поднимет настроение в унылый осенний день.

2 Элегантное пальто приталенного силуэта с крупными структурными деталями: воротником, карманами и клапанами, не может не обращать на себя внимания.

3 Уютное, комфортное пальто-кокон из пушистой

шерсти в клетку с интересными деталями в виде крупных карманов и клапанов, асимметричной застежки и поясом — прекрасное дополнение к гардеробу в стиле кэжуал.

4 Элегантная модель пальто с завышенной линией талии, расклешенным за счет клиньев подолом и завязывающимся поясом подойдет для любительниц классического стиля.

5 Яркая, забавная и стиль-

ная модель с расширенными рукавами, круглым воротником «питер пэн» и рюшами добавит хорошего настроения и согреет в плохую погоду.

6 Элегантное и стильное полупальто с воротником,

крупными карманами по бокам, смещенной застежкой и пристегивающейся отлетной деталью — несомненный хит классического гардероба.

7 «Двойка», состоящая из жакета с отложным воротником, патами, кожаными деталями и эффектной застежкой с двумя рядами пуговиц, и слегка расклешенной юбки, не оставит равнодушными любительниц функциональных и стильных моделей.

8 Элегантное белое пальто расклешенного силуэта с завязывающимся поясом — настоящий предмет роскоши!

9 Асимметричное пальто-кокон из клетчатой ткани с широким воротником-шарфом и крупными карманами идеально подходит для маскировки лишних объемов.

10 Классический клетчатый блейзер на этот раз обзавелся нестандартными деталями за счет трикотажного жакета. В результате удачного комбинирования появилась новая стильная куртка-жакет, идеально подходящая как к джинсам, так и к строгой юбке-карандаш.



1



2



3



4

МЕХОВАЯ ФЕЕРИЯ

Роскошные вещи можно сшить не только из натурального меха. Сегодня в моде искусственный мех самых разнообразных цветов и фактур. Накидки, жакеты, пальто и оригинальные аксессуары с использованием меха очень актуальны в преддверии зимнего сезона.



5



6



7



8

9



10



1 Роскошная накидка из искусственного меха норки, украшенная вышитым трикотажем и длинными перьями, вполне может занять место главного аксессуара это осени и зимы.

2 Жакет свободного силуэта с асимметричной полочкой, украшенный пластинами каракульчи, подойдет девушкам, желающим скрыть лишние объемы.

3 Просторная накидка из шерсти с классическим принтом пье-де-пуль, декорированная искусственным мехом норки, пригодится в холодную погоду.

4 Оригинальная накидка из искусственного меха норки с эффектными разрезами, декорированными тканью с блестящими нитями — настоящая находка для автоледи.

5 Удлиненный комбинированный жакет из разных видов меха с широким лакированным поясом очень комфортен и удобен в носке.

6 Стильный кейп с воротником и манжетами из меха,

кожаными планкой и ремешком с пряжкой достоин гардероба самой элегантной модницы.

7 Комбинированный кейп из светлого и темного меха с асимметричной застежкой позволит всегда оставаться в центре внимания.

8 Меховая юбка-пояс — стильный аксессуар, новинка этого сезона, которая одинаково стильно будет смотреться поверх и платья, и юбки, и брюк.

9 Удлиненный жилет с суп-патной застежкой, украшенный полосками меха разной фактуры и цвета, выглядит очень нарядно.

10 Мини-жакетик приталенного силуэта с цельнокроеными рукавами длиной три четверти, объемным меховым воротником и декоративной навесной застежкой «клевант» — настоящая изюминка модного гардероба.

11 Оригинальный симбиоз блейзера и меховой жилетки не оставит равнодушной ни одну модницу. Хотите выгля-

деть стильно? Эта модель — для вас.

12 Меховой жилеткой уже вряд ли кого можно удивить, но только не этой! Ее верхняя часть выполнена из длинноворсового меха, средняя — из меха с коротким ворсом, а нижняя — из ткани с пейслийским принтом. Благодаря удачному комбинированию эта жилетка чудо как хороша!

13 Куртка-бомбер с трикотажными манжетами, воротником и поясом на этот раз тоже щедро украшена мехом, отчего она выглядит просто роскошно.

11



12



13

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

ДРУЖБА ИЛИ ЛЮБОВЬ?

Вы знакомы уже очень давно и можете с полным правом назвать его лучшим другом.

Когда хочется поделиться какими-то своими наблюдениями, вы, конечно, поделитесь в первую очередь с ним. Если у Вас радость, он должен первым разделить ее с вами, если возникла проблема, то первый, кому вы позвоните, он! С ним всегда интересно, легко, ему можно рассказать всё — как самой задушевной подружке, а его мнению, даже если оно вам не всегда нравится, вы безусловно доверяете — ведь это мнение мужчины, и не всякая подруга может дать такой совет, как он.

Вы чувствуете себя надежно защищенной, если знаете, что он рядом, да и просто, если помните, что он у вас есть и вы можете обратиться к нему в любой ситуации. И в то же время вы (и он) — свободны. И никакой ревности, никаких ограничений в личном времени и пространстве...

Согласитесь, это прекрасно, если у вас есть такой друг.

И все у вас хорошо, но однажды вы понимаете, что скучаете, если его нет рядом, что ревнуете своего друга к каждой юбке и, вообще, кажется, жить без него не можете! Вы любите его! Что делать?

ПРИЗНАТЬСЯ ИЛИ ПУСТЬ ВСЕ ИДЕТ, КАК ИДЕТ?

Да, это вопрос! Признаться в любви к лучшему другу отважиться трудно. А вдруг он не питает ответных чувств? Тогда, открыв ему свое сердце, вы рискуете не только не обрести любовь, но и потерять друга. Если он ответит: «Давай останемся друзьями», — это один вариант. Можно попросить его забыть все, что вы сказали ему о своих чувствах, и дружба будет продолжаться.

А если его отказ прозвучит прохладнее: «Извини, но я никогда не видел в тебе женщины, тем более, женщины своей мечты...» — это совсем другое дело. После таких слов ни вы, ни он не захотите больше видеть друг друга. А это большая потеря.

А если ответить все, как есть, и молчать... Молчать изо всех сил? Тут тоже есть риск. Риск дожидаться приглашения на свадьбу лучшего друга. Вспомните хотя бы голливудский фильм на эту тему. Но в мелодрамах хэппи энд будет обязательно — это закон жанра. А в жизни?

В жизни, прежде чем предпринять такой важный для вас шаг, неплохо хотя бы в какой-то степени убедиться в том, что ваш друг тоже любит вас или вы ему очень нравитесь. Каким же образом можно это сделать?

ПОНАБЛЮДАЙТЕ

Заметили, что ваш друг не может смотреть вам в глаза дольше двух секунд или моментально отводит взгляд, как только вы посмотрели на него?

А может быть, он постоянно смотрит на вас, когда вы находитесь в обществе других людей? Или ненароком то и дело прикасает-

ся к вам: к плечу, берет вас за руку, по-дружески обнимает за плечи... И постоянно просит вас о каком-либо одолжении.

Можно провести незаметную «разведку боем».

Например.

Переходя дорогу в месте с оживленным движением или спасаясь от брызг проезжающего мимо вас автомобиля, возьмите своего друга за руку и бегите вместе подальше от опасности.

Если он поддался вашему порыву, пробежал вместе с вами несколько метров, но вашу мимолетную близость во время «забега» воспринял абсолютно спокойно — как проявление солидарности с другом — значит, ваша дружба остается просто дружбой.

Как только дорога осталась позади, он тут же убрал свою руку или продолжает держать вашу ладонь в своей? Он смущен? Испытывает неловкость? Это хороший знак.

Вы видите какие-то из этих признаков (а лучше — все)? Считайте, что он ждет момента, чтобы признаться вам в любви.

Значит, пришло время активизировать процесс.

БУДЬТЕ РЯДОМ

Старайтесь больше времени проводить вместе: ходите вдвоем в кино, на дискотеки, посещайте спортивные мероприятия, выезжайте на природу, проводите вместе каникулы... А во время такого общения разговаривайте с ним на самые разные темы. Кто знает, может быть, во время этих задушевных разговоров он сам признается вам в любви, а вам останется только счастливо улыбнуться и в ответ признаться в своих чувствах.

ЗАДАЙТЕ НЕВИННЫЕ ВОПРОСЫ

Постарайтесь выбрать время и место, когда вы останетесь с другом один на один, и задайте ему, как бы между прочим, не совсем нейтральные но, в общем, невинные вопросы.

Например.

«Кого из своих друзей ты считаешь самым достойным доверия?»

«Если бы мы были на балу, кого бы ты пригласил на танец?»

«Кого ты считаешь своим лучшим другом?»

И если он ответит, глядя при этом в ваши глаза: «Тебя», — считайте, что настал самый подходящий момент для объяснения.

СПРОСИТЕ НАПРЯМУЮ,

но в полупуштивной форме, как он к вам относится. В таком объяснении есть свои преимущества. Ведь если он ответит: «Как к хорошему другу» или скажет что-то в этом роде, всегда можно свой вопрос перевести в шутку. Слава Богу, этот способ объяснения в любви позволяет оставить все, как есть (во всяком случае, до поры до времени), за ним не следует непременно расставание.

НАПИШИТЕ ПИСЬМО

Если вы уже точно решились объясниться со своим лучшим другом, а ждать, присматриваться и подыскивать удобный момент просто уже не можете, подготовьтесь заранее. Напишите все, что вы хотели бы сказать ему, на бумаге.

Несколько раз прочитайте, ну а если в самый решительный момент все-таки запнетесь или что-то перепутаете, достаньте из кармана приготовленное заранее письмо и просто прочитайте его. Всё! Вы высказались. Теперь его очередь высказываться.

ВНЕЗАПНОСТЬ — ПУТЬ К ПОБЕДЕ

Этот способ объяснения в любви — для самых смелых и решительных. Если вы безо всякой подготовки, например, на своем рабочем месте вдруг неожиданно повернете к нему свое вращающееся кресло и заговорите о своих чувствах, он будет застигнут врасплох и, возможно, от неожиданности скажет те слова, которые вы от него ждете. Но вы, наверняка, скажете, что готовы к тому, что он отвергнет вас, и в таком случае вы просто останетесь друзьями, а то, что он сейчас услышал от вас, попросите забыть, так как это была репетиция объяснения парню, который вам нравится. Неплохой вариант.

СВИДАНИЕ С ДРУГОМ?

А если назначить ему свидание и предложить встретиться? Устройте такое свидание в виде эксперимента.

Если вы оба свободны от других личных отношений, можно попробовать встречаться с лучшим другом.

А во время свидания можно поговорить и о ваших отношениях (нынешних и будущих). Конечно, встречаться с лучшим другом можно лишь в том случае, если вы уверены, что он испытывает к вам романтические чувства. Тогда это будет первым свиданием в ваших отношениях.

КОГДА ЛУЧШЕ МОЛЧАТЬ

Мы рассмотрели случаи, когда вы поняли, что любите своего лучшего друга и практически уверены, что он тоже смотрит на вас влюбленными глазами.

Но бывает и так, что объясняться в любви лучшему другу нельзя категорически.

У НЕГО ЕСТЬ ДЕВУШКА

Это табу. Даже если ваш друг отзывается о ней не совсем лестно, а то и жалуется вам на какие-то ее действия, не влезайте в его отношения с ней, не пытайтесь разрушить их. Отношения двоих — это только их дело, пусть они улаживают их сами. Имейте в виду, что, находясь рядом с ним, выслушивая его и сочувственно поддакивая, вы можете незаметно для себя превратиться из «жилетки», что для верного друга в каких-то жизненных ситуациях вполне приемлемо, в «запасной вариант». Это может произойти тогда, когда вы признаетесь ему в своих чувствах.

Дождитесь, когда он станет вновь свободным и готовым к новым отношениям, и вот тогда...

ВЫ НЕСВОБОДНЫ

Если вы встречаетесь с другим парнем, не пытайтесь объясняться с лучшим другом, чтобы завязать с ним роман. Сначала разберитесь с существующими отношениями, завершите их, а потом уже начинайте новые.

ВАМ НЕПРИЯТНО ВИДЕТЬ ЕГО С ДРУГОЙ

Вы ревнуете своего лучшего друга к любой женщине, которая оказывается рядом с ним? Поверьте, это не повод «прибрать его к рукам». Ревновать можно не только любимого мужчину, но и друга. Добившись своего, вы можете со временем получить только охлаждение отношений — пусть даже дружеских. А в результате останетесь и без мужчины, и без друга.

Если вы ревнуете друга к каждой юбке, лучше сделайте перерыв, постарайтесь какое-то время не видеться с ним, чтобы хорошенько подумать, зачем вам любовные отношения с ним.

ОН НЕ РАЗ ГОВОРИЛ, ЧТО ВЫ — ПРОСТО ДРУЗЬЯ

Так зачем же терзать свое и его сердце? Не можете смириться с таким положением вещей и любить его на расстоянии? Тогда надо уйти. А чтобы легче пережить

разрыв, смените круг общения и постарайтесь не бывать в тех местах, с которыми связаны приятные воспоминания о вашем общении. Так вам легче будет пережить расставание.

ЛЮБИТЕ ТОЛЬКО ВЫ

Вы любите его, а у него к вам только дружеские чувства — вы это точно знаете, но вам кажется, что вашей любви хватит на двоих, что со временем он полюбит вас.

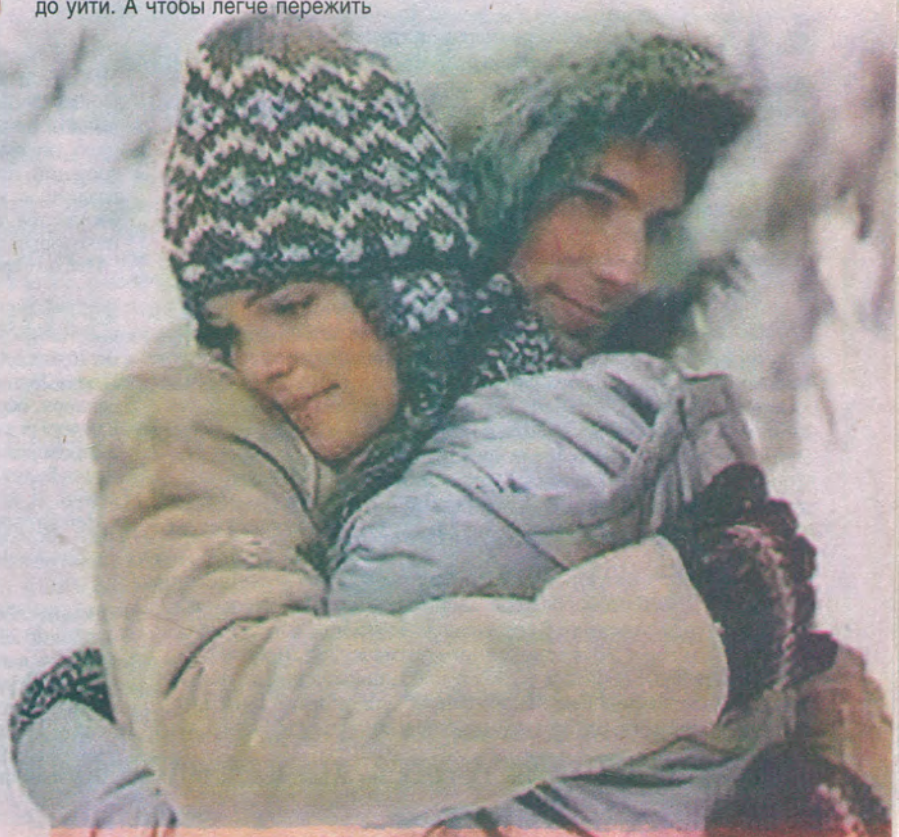
Это иллюзия. А при таком соотношении ваш роман, даже если вы добьетесь перерастания дружбы в него, закончится очень скоро.

Так стоит ли из-за короткого романа лишиться давнего преданного друга?

Любовь не может быть счастливой, если любит только один.

ВАМ С НИМ КОМФОРТНО

Конечно, это замечательно, если вы чувствуете себя с ним надежно защищенной и спокойной. Вам вместе всегда комфортно, и вы оба чувствуете свою жизнь уравновешенной. Но ведь любовь — это нечто другое, чем просто комфорт. Любовь — это прежде всего страсть, а покой и комфорт — прекрасное к ней приложение. Если вы считаете лучшего друга наиболее подходящим для семейной жизни только потому, что он всегда рядом и вам не надо искать ничего другого, не спешите переводить дружеские отношения в романтические, иначе вы рискуете пропустить свою единственную настоящую любовь.



Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН С 15 по 21 ноября появится возможность для отдыха и укрепления здоровья. После 22 числа могут обостриться старые конфликты, многие дела будут продвигаться медленнее, чем планировалось. С 1 по 15 декабря избегайте суетливости и поспешности, только трезвый расчет и выполнимые планы могут принести удачу в финансовой и профессиональной сферах. 10-13 числа ваше внимание потребуются детям или престарелым родственникам.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 20, 24, 28. В декабре: 2, 7, 12.

ТЕЛЕЦ С 15 по 25 ноября Вам придется отстаивать свои права, доказывать свою состоятельность, пережить семейные ссоры и выяснение любовных отношений. После 26 ноября ситуация изменится и вы сможете немного передохнуть. С началом декабря появятся шансы предпринять решительные шаги, чтобы изменить свою судьбу, обстановку, окружение, начать новую деятельность. С 11 по 15 число возможны препятствия в делах, финансах, высока вероятность травм, аварий. Будьте предельно внимательными.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 22, 27. В декабре: 1, 5, 10, 16.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина ноября — благоприятный период, чтобы проявить свои способности с лучших сторон, объясниться в любви, подумать о создании своей семьи тем, кто не состоит в браке. Вместе с тем, период с 16 по 23 ноября неблагоприятен для здоровья. С началом декабря ваша предприимчивость поможет достичь материального процветания. С 3 по 12 вложение денег и финансовые операции будут выгодными. После 13 числа вы можете быть втянутыми в рискованные планы и проекты.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 24, 28. В декабре: 4, 8, 13.

РАК После 15 ноября появятся трудности в делах и общении. В период с 20 по 26 ноября конфликты и противоречия могут негативно отразиться на здоровье. В конце ноября и в первой декаде декабря состояние влюбленности будет мешать реально смотреть на вещи. Многие романтические истории закончатся счастливым заключением брака. С 11 по 13 декабря возможно ухудшение самочувствия. После 13 числа придется активно заниматься делами карьеры и улучшением материального положения.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 26. В декабре: 1, 5, 10, 15.

ЛЕВ После 15 ноября ваше эмоциональное и физическое состояние стабилизируется, появится творческий настрой и желание вплотную заняться воплощением своих планов. В первой половине декабря финансовое чутье и умение правильно организовать работу позволят вам добиться успеха в делах. Финансовая ситуация будет стабильной, хотя возможны большие денежные расходы, вызванные чрезмерной расточительностью и неоправданным оптимизмом. Будьте внимательны к своему здоровью, так как в этот период ваш иммунитет будет ослаблен.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 25, 29. В декабре: 4, 8, 14.

ДЕВА Во второй половине ноября деловые отношения, договоры, переговоры, вступление в брак — все будет проходить успешно. В третьей декаде месяца состояние здоровья потребует более спокойного ритма жизни. В начале декабря есть шанс добиться успеха в делах, повышения заработной платы или получения неожиданной прибыли от давно забытого предприятия. Удачными могут быть любые покупки и финансовые вложения.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 23, 27, 30. В декабре: 5, 10, 15.

ВЕСЫ Во второй половине ноября вами могут заинтересоваться проверяющие инстанции. Крупные денежные суммы могут поступить в конце месяца. 22-26 ноября — неблагоприятные дни, возможны травмы. Начало декабря может принести позитивные изменения в личной жизни. 7-15 декабря проблемы родственников могут испортить настроение. Здоровье не подведет, но в период с 9 по 15 будьте осторожны за рулем и в поездках.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 24, 28. В декабре: 2, 9, 14.

СКОРПИОН Усталость и напряжение первой половины ноября могут негативно отразиться на настроении, толкнуть на необоснованный риск, привести к крупным проблемам и даже к авариям и травмам. Контролируйте свои эмоции. 16-25 разногласия с окружающими могут иметь финансовую или моральную подоплеку. В конце ноября — первой половине декабря будьте внимательны к своим тратам, ваше желание приобрести может превзойти ваши финансовые возможности.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 27. В декабре: 1, 5, 11, 15.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине ноября упорство, которое обычно помогало справляться вам с трудностями, на этот раз может не дать желаемых результатов, поскольку много времени и сил придется тратить на решение семейных проблем. Первая половина декабря — благоприятное время для начала новой работы, поездок, важных встреч. В эти дни возможны повышенные расходы, связанные с приобретением бытовой техники, одежды, предметов домашнего обихода, подарков. Однако это не нанесет существенного ущерба вашему финансовому положению. Чтобы не подвело здоровье, соблюдайте спокойный режим труда и взаимоотношений.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 21, 25, 29. В декабре: 3, 9, 13.

КОЗЕРОГ После 15 ноября могут напомнить о себе старые хронические болячки. Постарайтесь избежать нервного и физического перенапряжения. После 25 числа возможны позитивные перемены в работе и личной жизни. В первой половине декабря будет ощущаться недостаток жизненной энергии. Ситуация на работе будет сложной, потребуется много времени и сил для улаживания различных конфликтов и проблем. В финансах проблем не ожидается, а вот в личных взаимоотношениях возможен некоторый холодок.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 22, 26, 30. В декабре: 2, 6, 11.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 20 ноября много времени и сил придется отдавать работе. С 21 по 26 число придется сосредоточиться на своих личных планах. После 26 числа начнется более спокойный период. С началом декабря, особенно с 4 по 8 число, следует придерживаться четкости в деловых и личных взаимоотношениях, не доверять непроверенной информации и не давать деньги в долг. После 9 числа будут беспокоить проблемы здоровья пожилых членов семьи.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 21, 25, 29. В декабре: 3, 7, 12.

РЫБЫ Во второй половине ноября профессиональная жизнь будет «бить ключом». Возрастет материальный достаток. Следите за здоровьем, особенно 21-25-го. В начале декабря огромный наплыв работы заставит вас отказаться от ранее намеченных планов, что может вызвать недовольство ваших близких. 10-15 декабря возможно плохое самочувствие, склонность к депрессии, апатия. Небольшой флирт, который ожидает многих Рыбок в эти дни, придаст вам уверенности в своих силах и поднимет настроение.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 22, 26, 30. В декабре: 3, 6, 11.

ЗА ЧТО НАС УВАЖАЮТ?

Понятно, что и мужчины, и родственники, и коллеги, и прочие окружающие любят нас за что-то свое или вообще непонятно за что — просто любят, даже за недостатки или природные данные.

А вот чтобы добиться уважения всех вышеперечисленных, одним природным данным мало. Хотите, чтобы вас уважали? Работайте над собой. Причем, в разных направлениях.

Есть личности, которым те или иные качества присущи, как говорится, с пеленок, а вот остальным их надо неуклонно развивать. Что же это за качества?

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС УВАЖАЛИ? УВАЖАЙТЕ СЕБЯ!

А в чем может проявляться самоуважение, заметное для окружающих? Прежде всего, в опрятном и ухоженном внешнем облике. Уважающая себя женщина не позволит себе появиться на людях в рваных колготках, она всегда найдет время и средства, чтобы сделать причешку и маникюр. А еще она никогда не опаздывает, всегда выполняет свои обещания и с уважением относится к окружающим. Делайте это для себя, а не напоказ, и вы так привыкнете к себе, любимой и достойной, что по-другому жить уже не сможете. А все, кто вас знают, будут не просто уважать вас, но и ценить ваше внимание.

ЖЕНЩИНА С ЧУВСТВОМ ЮМОРА — ЭТО ПРЕКРАСНО!

В любой компании любят веселых и оптимистичных людей. А если женщина смеется, значит, у нее легкий характер и позитивное отношение к жизни.

Юмор помогает бороться с недостатками, причем, со своими же. А человек, который может посмеяться над собой, однозначно, умный человек. Вот почему и подруги, и коллеги, и мужчины обожают женщин с чувством юмора — и «заводных» хохотушек, и ироничных остроумцев. С ними всегда интересно, легко и весело!

ДРУЖИТЕ С ТЕХНИКОЙ! ПРИГОДИТСЯ!

В наше время уже никого не удивит уверенным пользованием компьютером, умением настроить мобильник и разобратся с электричеством, если вдруг в доме погас свет. Но если женщина разбирается во всем этом, не прибегая к помощи посторонних, да еще и может поговорить с мужчинами о преимуществах того или иного автомобиля, это всегда вызывает у них уважение. Не упускайте возможность получить какие-то знания и умения во владении техникой, и вы неизменно будете ловить во взглядах окружающих не только уважение, но и восхищение.

Если женщина не только знает названия большинства «мужских» инструментов, которые могут понадобиться в хозяйстве, но и умеет их применять, она всегда пользуется у мужчин большим авторитетом.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ — ЭТО КЛАССНО!

Когда мы знаем, чего хотим в жизни, и неуклонно добиваемся этого, те, кто нас знают, начинают к нам относиться с особым пиететом. Хотите стать известной певицей, актрисой или писательницей? Не скрывайте этого, а используйте все шансы — постоянно работайте над исполнением своей мечты. Главное — сами воспринимайте свои намерения всерьез, и те, кто рядом с вами, будут воспринимать вас так же.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ПРИНОСИТ УСПЕХ

Главное, научиться различать самоуверенность, которая ни на чем не основана, и истинную уверенность в своих силах, знаниях, взглядах и мнениях.

Если при этом вы будете держаться с достоинством, но не высокомерно, и высказывать свое мнение только тогда, когда это нужно, опираясь на факты и основательно аргументируя его, ваш рейтинг в любом обществе будет высоким. А это всегда привле-

кает внимание к личности, вызывает интерес и уважение.

НУЖНЫ ЛИ ЖЕНЩИНЕ УМ И ОБРАЗОВАНИЕ?

Не только нужны, но и жизненно необходимы.

А поскольку людей умных и даже мудрых от природы встречается не так много, не переставайте развиваться: читайте, слушайте, старайтесь быть в курсе всего, что происходит в мире. Для чего? Ну, хотя бы, для того, чтобы вам было легко найти тему для разговора в любой компании, а с вами любому человеку всегда было о чем поговорить. Людей, которых в обществе воспринимают как интересных собеседников, всегда охотно приглашают туда, где предполагаются горячие споры, диспуты и обмен мнениями. А это — общество интеллектуалов. И если вас будут принимать и уважать в таком обществе, вы сможете собой гордиться.

Мы вкратце коснулись качеств, за которые нас можно уважать. Но если вы примете наши советы на вооружение и сами будете постоянно работать над собой, то скоро заметите, что начинаете приобретать такие качества, за которые просто нельзя не уважать.

Не пропускайте эти строки. Изложенное здесь прошло проверку временем и жизнью, и если вы будете стремиться к тому, о чем мы здесь упомянули, вы будете двигаться вперед — к самосовершенствованию, жизнь ваша приобретет новые краски, а окружающие по достоинству смогут оценить вашу замечательную личность.



ВЫ ГОТОВЫ БОРОТЬСЯ ЗА СВОЕ СЧАСТЬЕ?

Вы встречаетесь с парнем, а, возможно, счастливо вышли замуж. И вдруг понимаете, что на вашего мужчину положила глаз соперница. Решитесь ли вы вступить с ней в битву или сдадитесь без боя? Какую тактику поведения в сложных жизненных ситуациях вы предпочтете? Узнайте об этом, ответив на вопросы теста.

Тест

1. Вы честно пытались помочь подруге решить серьезную проблему, но не смогли. Вы:

Отправляетесь на премьеру шумевшего фильма, чтобы развеяться — **А.**

На несколько дней уезжаете в гости к родственникам и отключаете телефон — **В.**

Стараетесь вспомнить до мельчайших подробностей все принятые вами шаги, пытаетесь найти ошибки и упущенные возможности, пока не приходите к выводу, что сделали все, что могли — **Б.**

2. Каждый вечер вы гуляете со своим парнем по любимым местам города. Случайно замечаете, что он украдкой рассматривает проходящих мимо девушек. Вы:

На следующее свидание надеваете свой самый соблазнительный наряд — пусть теперь чужие парни смотрят вам вслед — **В.**

Смеетесь в душе над таким естественным проявлением мужского любопытства и предлагаете вместо прогулки сходить в

кино — **Б.**

После очередного такого взгляда высказываете ему свое недовольство — **А.**

3. Вы влюблены в мужчину своей мечты. А он встречается с другой.

Вы:

Живете в надежде, что они расстанутся, и тогда вы испытаете свой шанс — **В.**

Используете любую возможность, чтобы оказаться в поле его зрения, при этом стараетесь выглядеть безукоризненно — **Б.**

Решаете, что глупо тратить время в ожидании, и завязываете отношения с другим молодым человеком — **А.**

4. Вы еще не успели поделиться с подругой новостью о том, что первый красавчик вашего курса пригласил вас на свидание, когда она сообщила вам, что безумно влюблена в этого парня. Вы:

Говорите ей: «Знаешь, он пригласил на свидание меня, так что можешь забыть о нем» — **А.**

Предлагаете познакомить ее со своим двоюродным братом, ко-

торый мечтает как раз о такой девушке, как она — **Б.**

Молча сочувствуете ее безответной любви и факт приглашения скрываете, чтобы не обидеть подругу — **В.**

5. У вас появились подозрения, что ваш парень обманывает вас и встречается еще с кем-то. Вы:

Устраиваете за ним тотальную слежку с привлечением подруг — **А.**

Высказываете ему свои сомнения в его верности, выслушиваете его «оправдания», никаких разговоров на эту тему больше не заводите и решаете подождать, чтобы увидеть, как будут развиваться события дальше — **Б.**

Уговариваете себя, что вам это просто показалось, и забываете о своих подозрениях — **В.**

6. Вас послали договориться с новым поставщиком. Вы добились соглашения и, гордая, вернулись на работу, а шеф устроил вам разнос за то, что вы согласились на цены поставщика, сказав, что для подписания контракта пошлет другого сотрудника.

Вы:

Пытаетесь объяснить, каких трудов вам стоило вообще уговорить поставщиков на сотрудничество, и несправедливо отдавать лавры в руки другого сотрудника — **А.**

Соглашаетесь, что упустили важный момент, но в глубине души уверены, что начальник рад уже тому, что вам удалось сдвинуть дело с мертвой точки — **Б.**

Расстроены, подавлены и надеетесь, что вам когда-нибудь дадут еще один шанс — **В.**

7. В отделе, где работает ваш жених, появляется новая симпатичная сотрудница. Когда вы говорите ему, что он слишком часто упоминает ее имя, он отвечает, что они всего лишь коллеги. Вы:

Под благовидным предлогом заходите к нему на работу и, воспользовавшись моментом, напрямую говорите этой дамочке, чтобы она оставила вашего мужчину в покое — здесь ей ничего не светит — **А.**

Принимаете приглашение в кино от бывшего одноклассника, а на возмущение возлюбленного отвечаете, что просто сходили с ним в кино, ничего такого — **Б.**

Стараетесь проводить с женихом больше времени, меняете прическу и обновляете гардероб, чтобы выглядеть максимально привлекательной и соблазнительной — **В.**

8. Однокурсница пригласила вас на студенческую свадьбу, и вы заметили, что со стороны жениха здесь множество приглашенных симпатичных парней.

Вы:

Тут же отправляетесь знакомиться с ними, оставив подруг поздравлять новобрачных — **А.**

Приглядываетесь к друзьям жениха, пытаетесь понять, в какой компании предстоит проводить время вашей подруге — **Б.**

Не любите свадьбы и большие скопления людей, поэтому держитесь в стороне — **В.**

9. Известная кондитерская проводит конкурс домашних тортов с солидной суммой выигрыша. Вы хотите получить эти деньги, их как раз хватит на путевку, о которой вы мечтали.

Вы:

Не задумываясь, отправляете заявку на участие, так как уверены, что у вашего фирменного торта нет конкурентов — **А.**

Подаете заявку, а пока печете торты, выставляя их на суд домашних — **Б.**

Пока вы вспоминали любимые рецепты и сомневались в своих способностях, время подавать заявки оказалось упущено — **В.**

10. Какой из этих девизов вы можете назвать своим кредо?

Косметика и пластическая хирургия любую женщину сделают красоткой — **А.**

Красота требует постоянных усилий, так как совершенству нет предела — **Б.**

Красота душевная важнее, чем красота телесная — **В.**

Большинство ответов — А.

ВАМ ПАЛЕЦ В РОТ НЕ КЛАДИ

Вы человек конфликтов, в них вы подзаряжаетесь энергией, поэтому стараетесь обострить ситуацию до предела, даже если в ней можно разобраться мирным путем. Поскольку вы никогда не сомневаетесь в своей победе, то смело вступаете в споры и конфликты, а иногда даже сами их вызываете. Особенно бесстрашно вы бросаетесь в бой, если затронуты ваши личные интересы, но и за правду любите побороться, поскольку очень остро чувствуете несправедливость.

Ваше наиболее уязвимое место — любовные отношения. Возможно, потому, что здесь нельзя действовать нахрапом. Вы способны из самых невинных фактов сделать поспешные выводы и тут же устроить «разбор полетов». Мужчин такое поведение раздражает. К тому же, они не любят, когда их считают своей собственностью, в каждой женщине, с которой они перекинулись парой слов, видят соперницу и скандалят с ней.

Замечательно, что вы умеете бороться за свое счастье, но вам не хватает выдержки. Прежде чем бросаться в бой, надо провести разведку и выяснить, с кем предстоит бороться. Вдруг это всего лишь ветряные мельницы?

Большинство ответов — Б.

БЕЗУПРЕЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Настойчивость и целеустремленность сочетаются в вас с умением просчитывать последствия своих поступков, что позволяет предвидеть возможные проблемы и конфликты. Это позволяет вам заранее предпринять нужные шаги, чтобы не допустить или быстро их разрешить с минимальными потерями. Это редкое качество, больше присущее мужчинам, чем женщинам.

Вы никогда не делаете трагедии даже из серьезных жизненных проблем. Уверенно и мудро разглагольствуете неприятные ситуации не только на работе, но и в личных отношениях. Именно ими вы дорожите, ваш избранник всегда на первом месте для вас и отношения вы строите на полном доверии. А мужчины ценят обаяние личности, которая умеет мыслить по-мужски, не устраивает паники по малейшему поводу и не дает волю чувствам.

Если на вашего мужчину начнет охоту другая женщина, вы не станете устраивать слежки и скандалы, а всеми возможными способами дадите своему любимому понять, что лучше вас можете быть только вы.

Конечно, сохранять спокойствие в такой ситуации сложно, но только ценой своей неустанной заботы и внимания можно дать мужчине понять, что вас ему не заменит никто.

Большинство ответов — В.

ВЫ ЖДЕТЕ, ПОКА ВСЕ САМО РАССОСЕТСЯ

Ваш жизненный принцип — не замечать проблем, тогда, возможно, они разрешатся без вашего участия. Но сглаживать острые углы, обходить конфликты, не замечать проблем невозможно до бесконечности. Позиция страуса, прячущего голову в песок, приводит к тому, что когда вы спохватываетесь и начинаете решать проблему, оказывается, что решать ее уже поздно. А если этих проблем накопилось много? В них ведь можно и утонуть. Многим со стороны кажется, что там, где вы — там проблемы. Конечно, не вы их создаете, но своим бездействием даете им разрастись до размеров айсберга.

В личных отношениях вы предпочитаете занять выжидательную позицию и плыть по течению. Но мужчины не любят монотонности и не умеют строить отношения в одиночку. Они либо уходят, либо пытаются вас расшевелить, заставляя ревновать. Но даже если вы будете точно уверены, что на вашего мужчину охотится другая женщина, вы сделаете вид, что ничего не происходит, и пустите все на самотек. Даже узнав об измене, вы сами не прогоните своего мужчину, а будете ждать, пока он уйдет сам.

Нельзя бесконечно уходить от проблем. Из них состоит вся жизнь, и если вы хотите жить, а не киснуть в болоте своего одиночества, вам придется научиться их решать.





ВСЕ ДЕЛО В ДЫРОЧКАХ

Количество вещей в наших квартирах растет в геометрической прогрессии, а площади в них остаются прежними. Вопрос организации пространства становится все более насущным. Мы предлагаем часть вещей перевесить на стены, используя для этого перфорированную доску. Она поможет держать в порядке инструменты, предметы для рукоделия, посуду, кухонную утварь и моющие средства. Идеи подходят не только для дома, но и для дачи или комнаты в общежитии, где места еще меньше.

● Если вы занимаетесь рукоделием, на перфорированной доске можно повесить на крючках ножницы, клеевые пистолеты, мотки пряжи, а для мелких предметов прикрепить к доске небольшие лотки.

● Несколько держателей для полотенец, полочек и крючков — и перед вами уголок, в котором ребенок может рисовать, лепить, рукодельничать.

● Перфорированная доска с прикрепленными крючками не будет лишней и в прихожей. Ее можно использовать, чтобы вешать шарфы, сумки и зонты. А можно доску прикрепить пониже и использовать, как вешалку для детской одежды.

● Если вставить кусок перфорированной доски в красивую рамку, в ней можно будет развесить украшения, доставшиеся от бабушки, раритетные вещицы, семейные реликвии или просто предметы вашей коллекции.

● В спальне или гардеробной доска, на которой можно развесить сумочки, шарфики, ремни, бусы, солнечные очки и прочую мелочь, будет очень к месту.

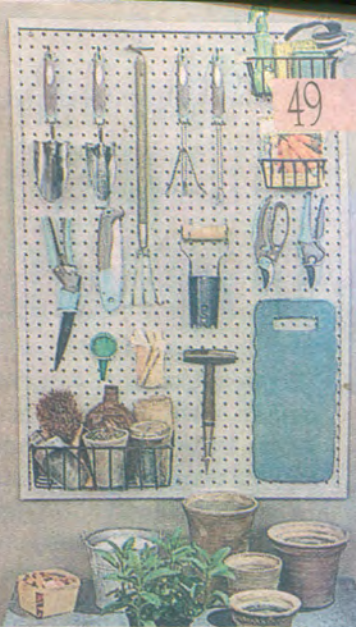
● Редко кто может похвастаться большой кухней. А в ней столько посуды и утвари, что не хватит никаких шкафов. Развесьте самую ходовую утварь по свободным участкам стен и поймете, как много экономится времени, когда все под рукой.

● У вас спортивная семья? Чтобы инвентарь не валялся по всем углам в квартире, выделите одну стену или хотя бы ее часть, прибейте к ней доску и разместите на ней все свои спортивные принадлежности. Все будет на виду и под рукой.

● У садоводов и цветоводов всегда много инструментов, горшков, пакетиков с семенами. Все это прекрасно поместится на крючках и полочках, прикрепленных к перфорированной доске.

● Полочки под флаконы и тюбики, полотенца и косметику прекрасно





разместятся даже на небольшом участке стены в самой крошечной ванной комнате.

● В гараже, на балконе или в чулане перфорированная доска всегда будет к месту. На ней можно разместить не только самые востребованные инструменты, но и необходимые химикаты и даже метлы, грабли, тяпки и лопаты.

● Пригодится перфорированная доска и в спальне. Прикрепите ее в изголовье кровати или рядом с ней, а уж что повесить на нее, всегда найдется.



Подготовила
Галина УШАКОВА

МУЖЧИНА «ПОД МИКРОСКОПОМ»

Лет десять-двенадцать назад мы писали о проведенном эксперименте, целью которого было выяснить, что мужчины замечают в женщине при первой встрече: одежду, фигуру, ум? И верно ли мнение, что мужчины схватывают взглядом (не только первым, но и многими последующими) весь «объект» целиком, не замечая ярких и просто бросающихся в глаза деталей!..

В эксперименте девушки во время первого свидания с новым знакомым меняли одежду, характер и внешность — но «подопытные» молодые люди ничего этого не заметили!..

Наше время стремительно меняет окружающий мир, меняет и людей. Поэтому решение повторить эксперимент и посмотреть, изменилось ли что-нибудь в восприятии мужчинами представительниц слабого пола, когда они видят их впервые, показалось интересным...

БЮСТ «АНЖЕЛИКИ» ИЛИ УЛЫБКА «ДЖОКОНДЫ»?

**Девушка во время свидания дважды
меняет размер бюста. В сторону
увеличения...**

Рассказывает Анжелика:

Многие девушки с небольшой грудью комплексуют: мол, все парни любят девчонок с «хорошими» объемами, а на них даже не обратят внимания! У меня тоже маленькая грудь, но я считаю по-другому: если моего бойфренда будет привлекать только размер моей груди, а не я сама, как человек, то зачем мне такой бойфренд!.. А посмотреть, как, действительно, реагируют мужчины на размер груди, мне стало интересно...

На «охоту» в вечернее кафе я пришла в брюках и обтягивающей кофточке, замечательно подчеркивающей мой нулевой размер. Со Стасом я познакомилась за стойкой, где мою фигуру можно было окинуть взглядом и оценить за две секунды.

Вскоре мы, непринужденно болтая, перебрались за столик и заказали еще коктейли. Улучив паузу в разговоре, я «отпросилась» в туалет, где быстренько поролоновыми прокладками увеличила грудь на пару размеров, не меньше, и вернулась к столику.

Как мне показалось, на Стаса перемена во мне впечатления не произвела, поэтому я на всякий случай решила еще раз «позвонить» подруге и, разговаривая, повернулась к нему вполоборота... Когда я закончила «разговор» и убрала мобильник, Стас предложил заказать шампанское, и я подумала: «Ага! Сработало!»

Следующий поход в туалет изменил мою грудь до третьего размера, но со стороны Стаса никакой заметной реакции на это опять не последовало, он так же продолжал разливать по бокалам вино, рассказывать о своем увлечении (он настоящий киноман) и тут же пригласил на какой-то очередной закрытый просмотр...

Мы прекрасно провели остаток вечера и на прощание обменялись телефонами. Я ему явно понравилась, но вот чем?..

Рассказывает Стас:

Когда я подходил к стойке, то сразу обратил внимание на стройную фигурку. А когда ее хозяйка повернулась ко мне, она так мило и очаровательно улыбнулась, что я был просто сражен наповал. Своей улыбкой, я думаю, она может расположить к себе кого угодно — даже самого унылого пессимиста.

А потом, когда она говорила по телефону, я случайно обратил внимание на некоторые ее формы и подумал: «У Анжелики грудь как у Анжелики из старого фильма про маркизу ангелов, точнее, как у актрисы Мишель Мерсье». Но, честно говоря, «отвесить» такой комплимент на первой встрече я не рискнул. Ничего, эта встреча у нас, уверен, не последняя!

Когда секрет перестал быть секретом:

Так с грудью был прикол?! Ну и фиг с ней! В смысле, с грудью! Хотя мне кажется, что с того момента, как я обратил внимание на грудь Анжелики, она больше не менялась. А была ли такая сначала? Не помню. Но вот что я точно запомнил, это ее улыбку! Такую не «сделаешь» специально! Я мог бы смотреть на ее улыбающееся лицо часами, не отрываясь...

Послесловие Анжелики:

Моя «охота» закончилась, я выяснила, что на свете есть мужчины, которым открытая улыбка девушки важнее размера ее бюста. Только мне почему-то кажется, что я тоже попала в капкан...

НОВОЕ ПЛАТЬЕ КОРОЛЕВЫ

**Во время свидания девушка трижды
меняет фасон платья и цвет ногтей...**

Рассказывает Екатерина:

Уже вскоре после того, как вошла в бар, я болтала с новым знакомым — приятным молодым человеком по имени Макс. На мне было довольно обтягивающее голубое платье на тонких бретельках, а ногти украшены роскошным белым маникюром. Еще два голубых платья (других фасонов) лежали свернутыми в сумочке моей подруги —



она сидела в другом конце зала, а в нужный момент должна была помочь мне в дамской комнате.

Где-то через полчаса я извинилась и направилась в туалет. Оттуда я вышла в голубом платье, но уже с низким декольте и бретелью-петлей, застегивающейся сзади; на ногтях моих не было даже следов какого-либо лака — живые естественные ногти.

Я была уверена, что неслабо преобразилась, однако... Макс живо отреагировал на мое появление тем, что, как только я села, с ходу продолжил прерванную беседу. Я мило улыбнулась и подняла бокал с коктейлем, наглядно демонстрируя ему свои ногти. Не заметить перемену было невозможно, но он, судя по всему, ничего не заметил, тоже поднял свой бокал и... задал очередной вопрос.

Он оказался умницей: и меня слушал внимательно, и о себе кое-что рассказал. Мы даже успели немного подвигаться на танцполе, но... Нужно было выполнять план эксперимента, и я снова отправилась в туалет.

...К столику я вернулась в голубом платье вообще без бретелей, а лак на моих ногтях оттирал бирюзой.

Освещение в зале было вполне приличным, и я была уверена, что теперь-то уж перемены во мне будут не просто замечены, но и оценены. Так и случилось: в какой-то момент Макс сказал, что голубой цвет мне очень идет, вообще, я классно выгляжу и, если бы он был фотографом, обязательно выбрал меня своей лучшей моделью! И ни слова про платье или ногти!..

Рассказывает Максим:

Я, вообще-то, обычно предпочитаю знакомиться первым, а тут... Но Катя оказалась очень симпатичной, совершенно не назойливой, а приятной и милой девуш-

кой. Хотя под конец нашей встречи мне показалось, что она чем-то немного расстроена. Фигурка у нее, что надо, она гибкая, двигается красиво и одевается отлично, у нее даже ногти цвета морской волны, в тон платья!

Когда секрет перестал быть секретом:

Здорово Катя меня провела! Ну и не мудрено: я же смотрел на нее, а не на платье. Хотя выглядела она в нем просто супер — особенно когда убрала завязочку вокруг шеи, и тем самым подчеркнула свои красивые плечи и грудь. Честно сказать, когда Катя вернулась в платье без этой завязочки, я подумал, что, может, она во время танца оборвалась или еще что-нибудь, а спросить было неудобно... А, вот, ногти, мне кажется, все-таки были все время бирюзовые!..

Послесловие Екатерины:

Мне, конечно, было немного обидно, что Макс не замечает, как кардинально я меняюсь, но обиды быстро улечулись — ведь я поправилась ему прежде всего как человек, а для будущих отношений это, наверное, самое важное!..

ПОД СОЗВЕЗДИЕМ БЛИЗНЕЦОВ

В образе девушки, с которой молодой человек только что познакомился в клубе, предстают попеременно... две сестры-близняшки...

Рассказывает Аня:

Все считают нас идеальными близнецами: всё у нас одинаково, даже крохотная родинка на левой щеке — изюминка обеих. У нас и цвет волос, и стрижки примерно одинаковые. Если чем и различаемся, то только голосами: у сестры голос немного ниже и с чуть заметной хрипотцой.

Рассказывает Таня:

Наша с Аней задача была совсем не простая. Мы же не могли знать, о чем говорила с молодым человеком каждая из нас — а это добавляло пикантности нашему спектаклю и заставляло импровизировать на ходу.

Рассказывает Аня:

Четкой клуб... Легкая приятная музыка, и у стойки бара — симпатичный, ничего не подозревающий молодой человек...

Познакомилась с Данилой я, представилась Женей. Быстро завязался непринужденный разговор о том, о сем: кто ты, что ты... Обозначив таким образом свой интерес, я гордо удалилась в туалет, по дороге передав палочку эстафеты и имя нового знакомого сестренке...

Рассказывает Таня:

Чем зная, о чем Аня говорила с Данилой, я, «вернувшись из туалета», предложила сделать заказ и выпить чего-нибудь ободряющего. На что Данила сначала поднял брови, затем игриво улыбнулся и заговорщицки подмигнул: «Пусть нам сначала предыдущий заказ принесут!» Я поняла, что слегка промахнулась, но, не подав виду, перешла в лучшую оборону — атаку, засыпав его вопросами: чем он занимается, что любит, что ненавидит. Он отвечал спокойно и беззаботно, с юмором у него было все в порядке; между прочим сказал, что увлекается «немного политехом, немного музыкой».

Рассказывает Аня:

Когда я сменила Танюшку и, сев за столик, произнесла первую фразу, Данила как-то напрягся и неожиданно серьезно спросил, как мне удастся так легко менять голос и не пою ли я, случайно. «Нет, что ты!» — ответила я. — А голос? Может, от холодного шампанского?!

Рассказывает Таня:

Подходя к столику, я негромко напевала песню, только что отзвучавшую в зале. А когда Данила сделал мне комплимент: мол, здорово у тебя получается, я на всякий случай немного засмушалась и, совсем не хвастаясь, сказала, что годы занятия вокалом не проходят бесследно. Мне кажется, после этих слов он на некоторое время почему-то утратил дар речи, а когда пришел в себя, перевел разговор на другую тему. Мы поболтали еще с полчаса и расстались. Наверное, все-таки, он ничего не понял в наших подменах, иначе так настой-

чиво не просил бы о новой встрече!..

Рассказывает Данила:

Женя — очень интересная девчонка, привлекательная, но со странностями, да еще и кокетливая: когда я спросил, не занимается ли она пением, почему было сразу не сказать правду?! Ведь у меня к ней появился еще и профессиональный интерес: мы с ребятами организовали группу, солиста у нас пока нет, а у Жени голос такой заводной, с хрипотцой!.. И знакомство наше продолжилось бы!

Когда секрет перестал быть секретом:

Ого, да это супер! Значит, это было не кокетство! Молодцы, девчонки, разыграли меня классно. Честно говоря, на голосе я должен был задуматься — все-таки у них он разнится неслабо... Ну и ладно! Зато теперь я смело могу делать Тане предложение насчет группы!..

Послесловие Тани:

Согласитесь, даже если вас «терзают смутные сомнения», подумать о таком розыгрыше со стороны незнакомых девушек совсем не просто, и Даниле можно посочувствовать — ему было нелегко! Нам тоже было непросто: кто же знал, что молодой незнакомец окажется музыкантом с прекрасным слухом...

Послесловие Ани:

В ближайшие выходные у сестренки уже первая репетиция!..

Каковы же итоги нового эксперимента? Ответ однозначный и неутешительный: мужская природа неизменно ни во времени, ни в пространстве!

Наши «подопытные» кое-какие детали все-таки заметили, но — только после небольших дополнительных «провокаций», и факт этот, естественно, не меняет главного вывода.

Это, конечно, создает для нас определенные трудности — кто же знает, что этому красивому негоднику со спортивной фигурой и приятными манерами может в нас понравиться, а что останется незамеченным, сколько ни старайся? Остается только следовать совету одного умного мужчины: в женщине всё должно быть прекрасно!



ПАГАНИНИ:

МУЗЫ, ПОГУБИВШИЕ МАЭСТРО

Судьба отвела легендарному итальянскому музыканту Никколо Паганини недолгий срок жизни, тем не менее, он успел создать много произведений, в которых воедино сложилось мастерство композитора и виртуоза-исполнителя.

Как настоящий итальянец маэстро обожал женщин, и на протяжении всей жизни ему сопутствовали любовные скандалы. Но периодически в жизни маэстро возникали женщины, становившиеся для него истинными музами и вдохновлявшие на творчество. Для нас это женщины, чувства к которым музыкант сохранил на века в написанных его рукою нотах. А для Паганини, к сожалению, воздействие этих женщин на его судьбу было по большей части разрушительным...

МАЛЬЧИК И СКРИПКА

Никколо Паганини родился 27 октября 1782 года в Генуе. Отец его был музыкантом-любителем, и именно он привил сыну любовь к музыке и скрипке. Талант мальчика проявился очень скоро, уже в раннем детстве он поражал слушателей виртуозной игрой, и вскоре в Генуе уже не могли найти учителя, который обучил бы юного исполнителя чему-нибудь новому.

Со своим первым публичным концертом Паганини выступил, когда ему едва исполнилось тринадцать. И с этого времени ведет отсчет легенда, согласно которой его, за непостижимый талант «повелителя скрипки», называли и «Богом», и «дьяволом».

Когда Паганини стал немного старше, у него появились собственные средства — гонорары за концерты еще не опытному юноше-музыканту платили, тем не менее, весьма приличные. А он был типичным генуэзцем, это значит — азартно отдавался любой своей страсти: будь то игра в карты или флирт с хорошенькими девушками. Правда, от карточной игры он вовремя сумел «излечиться», полностью посвятив себя Его Величеству Музыке. Ну и, конечно, любовным похождениям!

Хотя надо признать, постепенно красивый мальчик, покоривший генуэзскую публику, превращался в нескладного юношу с нервными жестами, да еще непрерывные занятия со скрипкой изменили его фигуру. Получился «гадкий утенок» наоборот.

ИСКУССТВО ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ!

С годами его лицо приобретало мертвенную бледность, ввалившиеся щеки пересекали преждевременные глубокие морщины. Лихорадочно блестящие глаза глубоко запали, а тонкая кожа болезненно отзывалась на любое изменение погоды: летом Никколо обжигался потом, а зимой покрывался испариной. Его костлявая фигура с длинными руками и ногами болталась в одежде, словно у деревянной марионетки.

Один из биографов маэстро писал: «Постоянные упражнения на инструменте не могли не вызвать некоторых искривлений торса: грудь, довольно узкая и круглая, в верхней части впала, и левая сторона, оттого что музыкант все время держал здесь

скрипку, стала шире правой; левое плечо поднималось намного выше правого, и, когда скрипач опускал руки, одна оказывалась намного длиннее другой».

Паганини приходилось исхитряться, камуфлировать свои физические недостатки. На европейских столичных афишах начала XIX века мы видим портрет человека с бледным, словно восковым, лицом, спутанными черными волосами, большим крючковатым носом, горящими как угли глазами, вся верхняя половина тела которого укутана огромным шарфом...

ЛЮБОВНЫЕ ПОХОЖДЕНИЯ «ГАДКОГО УТЕНКА»

Несмотря на довольно невзрачный, мягко говоря, внешний вид, Паганини никогда не испытывал недостатка в поклонниках. О пылком итальянце еще при его жизни ходили самые невероятные слухи: будто бы за убийство жены или любовницы музыканта заключили в тюрьму; что на его скрипке якобы оставалась только одна, четвертая, струна, и он научился играть на ней одной, а в качестве струн он использовал жилы убитой женщины! Поскольку Паганини прихрамывал на левую ногу, судачили, будто бы он долго сидел на цепи... Конечно, Паганини никого не убивал и не сидел на цепи, и струны на его скрипке не отличались от таковых на всех других скрипках. Хотя доля правды в этих слухах все-таки была: он, действительно, провел в тюрьме целую неделю, будучи обвиненным папашей одной ветреной девицы в ее соблазнении. А вот то, что он великолепно справлялся с исполнением на одной-единственной струне — истинная правда от начала до конца!

Выражение «любовные похождения» звучит несколько фривольно и легковесно по отношению к маэстро. На его жизненном пути была Любовь — и она ему помогала в творчестве: он любил и — творил!

Заглядывать в постель маэстро — последнее дело, нам нет нужды в этом. Мы лишь вспомним о некоторых женщинах на его жизненном пути, сыгравших большую роль в судьбе его как музыканта.

ГИТАРА «СИНЬОРЫ ДИДЕ»

Паганини было 22, когда он уединился в имении некой знатной дамы — мы знаем о ней лишь, что это была «синьора Диде». Она стала музой музыканта на целых три года, и ей мы обязаны многим. Ну, например, тем, что, обожая играть на гитаре, синьора передала возлюбленному свою любовь к этому инструменту. За три года Паганини написал 12 сонат для гитары и скрипки. Но что еще очень важно, постоянные упражнения на инструменте с иным расположением струн, чем на скрипке, сделало пальцы Паганини удивительно гибкими и помогло ему стать тем самым непревзойденным виртуозом, что творил на инструменте чудеса.

Но, видимо, эта привязанность к знатной даме со временем стала тяготить юного Паганини, и в конце 1804 года он сбежал от нее.

ЛЮБОВЬ АЛОЙ И БЕЛОЙ РОЗ

В 1805 году мы видим Паганини при дворе старшей сестры Наполеона Элизы Бонапарт, на тот момент — государыни небольшого итальянского княжества. Элиза наградила скрипача титулом «придворного виртуоза» и назначила капитаном личной гвардии.

Связь с Белой розой, как прозвали ее итальянцы, дала Паганини не только пышный мундир и возможность тешить свое тщеславие, но и возможность творить, не задумываясь ни о крове, ни о куске хлеба. А Элиза, как всякая женщина, была не только умна, но и капризна.

Открыв для себя таланты «придворного виртуоза» как непревзойденного композитора и исполнителя и желая блеснуть перед придворной публикой, государыня попросила Паганини сочинить для нее маленькую музыкальную шутку — с намеком на их отношения. И маэстро вскоре на концерте исполнил свой знаменитый «Любовный дуэт» для двух струн, имитирующий диалог гитары и скрипки. Новинку приняли с восторгом, и августейшая покровительница уже не просила, а требовала: свою очередную миниатюру маэстро, «сделавший невозможное на двух струнах», должен сыграть на одной струне!..

15 августа, в день рождения императора Франции, Паганини исполнил сонату для четвертой струны под названием «Наполеон». И снова — оглушительный успех!..

Но бесконечное исполнение прихотей вельможной дамы уже прискучило Паганини. И после трех лет пребывания при дворе Элизы Паганини испросил у нее разрешение удалиться в отпуск.

В 1808 году в Турине маэстро познакомился с другой сестрой императора Наполеона — очаровательной 28-летней Полиной Бонапарт. От туринцев она получила ласковое прозвище Красная Роза. Так в «букете» Паганини появился еще один роскошный цветок...

Пара отлично проводила время в Турине и в замке Ступиниджи — в любовных утехах и музицировании — Паганини творил легко и непринужденно, новые, все более оригинальные и сложные пассажи, словно птицы, выпархивали из-под его смычка.

Однако их страстные натуры как быстро воспламенились, так же быстро и охладели. И музыкант вновь отправился в путь — к встрече со своей «половинной нотой», Бьянкой...

ГЛАВНАЯ ЛЮБОВЬ МАЭСТРО

Слово «бьянка» с итальянского переводится как «белая», «чистая», а также имеет значение музыкального термина — «половинная нота».

...Все началось на совместном концерте Паганини и Бьянки. Артисты были знакомы друг с другом лишь понаслышке, а поскольку маэстро не любил репетиций, то встретился с солисткой только на премьере. Встретился — и потерял голову!

По воспоминаниям современников, Антония Бьянки была очень красива и обладала божественным голосом. Настоящая итальянка — страстная, колоритная, с фигурой скрипки, которую обожал маэстро, — она настолько потрясла воображение Паганини, что он сразу же после концерта сделал ей предложение руки и сердца...

Кого она видела перед собой? Высокий некрасивый худой мужчина, и только невероятные черные агатовые глаза, сиявшие чудесным огнем, украшали его, выдавая в нем гения. Антония дала свое согласие!..

После свадьбы артисты много гастролировали. Антония мечтала о том, чтобы мир узнал и запомнил ее, поэтому требовала, чтобы на афишах ее партия значилась ведущей, а «маэстро Паганини» числился бы аккомпаниатором. Он смеялся и убеждал жену, что в творчестве нет места ревности. Известно, к чему бы привели эти споры, но... Антония забеременела и была вынуждена оставить сцену. Тем более, что и с голосом у нее стали происходить неприятные изменения.

Сравнить то нетерпение, с которым Никколо ждал ребенка, можно только с тем неописуемым восторгом, с которым он встретил 23 июля 1825 года его появление на свет. 42-летний Паганини впервые познал отцовство.

К счастью, мальчик, названный в честь древнегреческого героя Ахиллом, уродился внешностью не в папу — голубые глазенки и золотистые кудри делали его похожим на херувима. Не помнящий себя от радости

отец все время проводил с малышом. Если малыш долго плакал, отец брал в руки скрипку и, вспоминая собственное детство, извлекал из инструмента пение птиц, скрип телеги или голос Антонии — и ребенок быстро успокаивался.

Когда мальчик подрос, они вечерами вместе гуляли по пляжам Палермо, и местные ребятишки прибегали показывать им цветных рыбешек, причудливые водоросли, морских звезд. А потом Паганини брал скрипку, выходил на песчаную косу и, окруженный сотнями рыбаков, давал концерт «для скрипки и счастливого отца»...

ВРЕМЯ МЕНЯЕТ ВСЕХ!

Действительно, время меняет всё и всех. Ахилл подрастал, продолжая радовать отца. Изменилась во многом и Антония — появилась в ней непонятная сварливость, недовольство мужем и его поступками. Не менялся только маэстро: огонь, что приводил в трепет публику, продолжал пылать в его глазах, преобразая на сцене его нескладную фигуру в ожившую статую античного бога, и для него во всем мире были только музыка и его мальчик.

Маэстро всегда враждовал с католиками: отказывался сочинять псалмы, а кроме того, нажил приличное состояние, которым не хотел делиться с папским двором. Его богатство, независимость и острый язык здорово досаждали Церкви.

Паганини не раз слышал от Бьянки — бывшей не только благовоспитанной католичкой, но и, в конце концов, женой — примерно такие рассуждения:

— Музыканты уверены, что ты знаешь с нечистой силой: только дьявол дает такое могущество над инструментом. Нельзя ли узнать, синьор Никколо, какие струны натянуты на вашей скрипке?..

Такими рассуждениями Антония немало раздражала маэстро, и он порою отвечал ей весьма резко. Но Антония умела быть нежной и заботливой. Она трогательно ухаживала за Никколо, когда он болел, следила за тем, чтобы он не простужался и хорошо питался. В доме благодаря ей музыканту было уютно. Тем не менее, два случая привели к разрыву.

Первый произошел после выступления Паганини в Риме. К радости Бьянки, маэстро вручили орден Золотой шпory и несколько рекомендательных писем. Музыкант, то ли от небрежения, то ли от волнения, уронил пакет с наградой и наступил на него, и Антония в ярости ударила мужа.

Второй «разразился» во время европейского тура Паганини. На улицах Вены вывесили афиши с портретом Паганини за решеткой: он сидел с грустным лицом на соломе, играя перед распятием и вымаливая прощение, и текстом: «Спешите! Приговоренный к смерти и спасшийся из тюрьмы великий итальянский скрипач Никколо фон Паганини дает концерт. Папа простил ему многочисленные преступления и убийства».

Когда Маэстро узнал, что в таком «пиаре» была вина Антонии, связанной с нечистой на руку импресарио, он потребовал от нее никогда больше не вмешиваться в организацию его концертов.

Оскорбленная Бьянка перешла на крик:

— Я для Вас столько старалась!.. А

музыка Ваша — дьявольская, и сами Вы — безбожник! Вы отказались окунуть скрипку в святую воду!!

— Ее не для того создавал мастер, чтоб размочить в угоду попам, — горячо возразил Паганини. — Я действительно связан с дьяволом, и этот дьявол — Вы, синьора!

В ответ разгневанная Антония схватила бесценную скрипку и бросила на пол с такой силой, что оборвались струны...

Великий маэстро неожиданно понял, что чувства, соединявшие их, растворились во времени...

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ПАССАЖ

Паганини до конца жизни оставался со своим мальчиком и музыкой, музы — существа странные, изменчивые, как майский ветерок, могут навеять вдохновение, а могут наполнять тебя черной меланхолией и душевными потрясениями...

Паганини работал как одержимый, сочиняя музыку и давая концерты — один за другим, все это, чтобы обеспечить сыну достойное будущее. Бесконечные гастроль, тяжелая работа и слишком частые концерты подорвали здоровье музыканта — он заболел туберкулезом. Маэстро слабел на глазах, но публике продолжало казаться, что волшебная музыка льется из его скрипки как бы сама собой.

К весне 1840 года музыкант уже не мог взять в руки смычок и лишь перебирал пальцами струны своей скрипки. 27 мая, не дожив полугода до 58 лет, великий виртуоз скончался.

Церковники запретили предавать его земле. Подогреваемая ими толпа пришла к дому маэстро — громить безбожника. Зазвенели разбитые камнями стекла окон. Антония, узнавшая о смерти Никколо и тотчас приехавшая к нему, вышла на улицу: «Я прошу вас разойтись и не тревожить праха усопшего».

Толпа послушалась ее, Бьянка защитила тело мужа от поругания, исполнив свой последний долг. Возможно, она верила, что великий скрипач любил ее даже в годы разлуки...

Существует легенда, что Никколо Паганини тайно похоронили в маленьком провинциальном местечке, и лишь спустя 19 лет его сын добился того, чтобы останки маэстро были перенесены на кладбище в Парме.

Паганини никогда не ложился спать, не бросив взгляд на чародейку-скрипку. А перед смертью он, возможно, прощальный, взгляд: «Ты сделала меня несчастным. Лишила беззаботного золотого детства, украла мой смех, оставив взамен страдания и слезы, сделала пожизненно своим пленником... Мой крест и моя радость! Кто бы знал, что за талант, дарованный мне свыше, за счастье обладать тобой я заплатил сполна».

Подготовил Саша МИРТ по материалам:

О. Бунина. Красавица и чудовище;
М. Тибальди-Кьеза. Паганини;
и Интернет-сайтов





ВОПРОСЫ ЮРИСТУ

О мерах ответственности за несвоевременную уплату алиментов

О действиях, необходимых для изменения фамилии ребенка

О возможности взыскания алиментов в пользу супруга

Отец моего ребенка длительное время не платил алименты, официально не работал. Исполнительный лист находился у судебных приставов, они неоднократно извещали бывшего супруга о наличии задолженности, которую они рассчитали, исходя из средней заработной платы по Российской Федерации, но он погасил задолженность только спустя два года. Скажите, пожалуйста, существуют ли какие-либо меры ответственности за несвоевременную уплату алиментов.

Пунктом 2 ст. 115 Семейного кодекса РФ установлено, что при образовании задолженности по вине лица, обязанного уплачивать алименты по решению суда, виновное лицо уплачивает получателю алиментов неустойку в размере 1/2% от суммы невыплаченных алиментов за каждый день просрочки.

Данная норма означает, что, если Ваш бывший муж знал о существовании исполнительного листа на взыскание алиментов, то с него может быть взыскана неустойка за просрочку уплаты алиментов. Неустойка определяется на каждую сумму, которую должен был платить в качестве алиментов

бывший муж, отдельно: алименты подлежат уплате ежемесячно, соответственно, по истечении первого месяца образовалась задолженность. На размер этой задолженности неустойка будет начисляться за все то время, пока оплата не будет произведена, то есть, в Вашем случае за два года.

Если во второй месяц также не будет произведено платежей, неустойка вновь будет начисляться лишь на ту сумму, которую должен был уплатить в конце второго месяца бывший муж. Если задолженность определялась, исходя из средней заработной платы, то размер неустойки за два года просрочки составит достаточно существенную сумму.

Для взыскания неустойки Вам необходимо будет обратиться к мировому судье по месту жительства бывшего мужа с иском о взыскании неустойки за несвоевременную уплату алиментов.

В ходе рассмотрения дела в суде Вам необходимо будет доказать, что бывший супруг знал о наличии в отношении него судебного решения о взыскании алиментов. Доказать это можно, например, представив решение суда, которым алименты были

взысканы (если это решение выносилось в присутствии бывшего мужа). Либо можно попросить суд истребовать материалы исполнительного производства у судебных приставов-исполнителей, из которых будет видно, что приставы направляли в адрес бывшего мужа постановление о возбуждении исполнительного производства по взысканию алиментов.

Освободить от обязанности по уплате неустойки суд может только в том случае, если бывший муж докажет, что его вины в неуплате алиментов не было. Например, если он фактически работал, но работодатель задерживал ему выплату заработной платы.

От первого брака у меня есть сын, фамилия которого, как и у первого мужа. С бывшим мужем отношений мы не поддерживаем, я не знаю, где он теперь живет. Я вступила в брак с другим мужчиной, взяла его фамилию, у нас родился общий ребенок. Я бы хотела, чтобы у детей была одна фамилия. Подскажите, куда мне надо для этого обратиться.

В соответствии с пунктом 2 ст. 59 Семейного кодекса РФ, если родители проживают раздельно и родитель, с которым проживает ребенок, желает присвоить ему свою фамилию, орган опеки и попечительства разрешает этот вопрос в зависимости от интересов ребенка и с учетом мнения другого родителя. Учет мнения родителя не обязателен при невозможности установления его места нахождения, лишении его родительских прав, признании недееспособным, а также в случаях уклонения родителя без уважительных причин от воспитания и содержания ребенка.

Для перемены фамилии ребенка от первого брака на Вашу нынешнюю фамилию Вам необходимо обратиться в отдел опеки и попечительства по Вашему месту жительства с заявлением, в котором изложить, что с бывшим супругом Вы не проживаете длительное время, с ребенком он не общается, что Вы вступили в брак и имеете от второго брака ребенка, что старший сын живет вместе с Вами и воспитывается Вашим мужем. К заявлению нужно будет приложить копии свидетельства о расторжении первого брака, о регистрации второго брака, о рождении обоих детей, выписку из домовой книги. Рассмотрев Ваше заявление и признав его обоснованным, орган опеки и попечительства вынесет решение о раз-

решении Вам произвести изменение фамилии сына от первого брака. При наличии данного постановления Вы сможете обратиться в органы ЗАГС по месту жительства или по месту регистрации рождения ребенка для смены фамилии сыну.

После того, как нашему ребенку исполнилось полгода, муж перестал с нами жить и помогать нам. Я нахожусь в отпуске по беременности и родам, получаю минимальные выплаты, иного источника средств к существованию у меня нет. Муж работает официально, и у него довольно высокая заработная плата. Я слышала, что существует возможность взыскать с мужа алименты не только на ребенка, но и на жену. Расскажите, пожалуйста, что для этого нужно сделать.

Пунктом 2 ст. 89 Семейного кодекса РФ предусмотрена возможность взыскания алиментов с супруга в пользу жены в период беременности и в течение трех лет с момента рождения общего ребенка.

Соответственно, Вы можете обратиться к мировому судье по своему месту жительства с иском о взыскании алиментов на себя. Эти алименты будут подлежать взысканию до исполнения Вашему ребенку трех лет.

В отличие от алиментов на содержание детей, которые взыскиваются в долевом отношении к заработку, алименты на содержание супруги взыскиваются в твердой денежной сумме, которая определяется кратно размеру прожиточного минимума, установленному в том регионе, где Вы проживаете. При рассмотрении дела необходимо обосновать размер взыскиваемых алиментов, то есть указать, какие расходы Вы ежемесячно несете (на оплату коммунальных услуг и (или) платежей за найм жилья, на приобретение лекарств, назначенных врачом, на приобретение продуктов питания).

На вопросы отвечали
независимый советник
по правовым вопросам,
член международной
ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН
и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

рой человеку объясняют, что такое таинство венчания, как к нему подготовиться и т. д.

По окончании этой беседы можно будет и испросить у священника благословение.

Пройдите в любом храме огласительные беседы перед таинством венчания. Там и попросите благословения.

Когда мы просим у Бога смирения, то должны мы принимать и унижение?

Смирение — это чисто церковный термин, и если его рассматривать с мирской точки зрения, то к этому термину можно отнести такое отношение к жизни как: терпение ближнего, различные уступки ближнему, любая сильная помощь ближнему, терпение гнева ближнего и тому подобное.

Согласно церковной точке зрения, данное поведение рождает в человеке духовный подъем, через который человек получает чувство особого присутствия Бога в жизни. А унижение — это чисто мирской термин, от которого с религиозной точки зрения нужно уходить каждому, но, понимая, что христианину нужно прививать себе смирение, рационально будет терпеть и унижение.

Мы с женой считаем, что если не дал Господь детей, значит, так тому и быть. И не надо усыновлять детей, делать ЭКО. Нас в этом

убедили примеры друзей и знакомых: у одних приемный сын стал убийцей, у других — наркоманом... и так далее. Может быть, мы не правы. Но не все ведь зависит от воспитания в семье — есть еще и гены.

Неторождение — это особая милость Божия, через которую Господь благословляет каждую семью, и если семейная пара не имеет детей, согласно Священному писанию, нужно искать в своей жизни то, что мешает наследовать им от Бога Божественную благодать (может, есть какие-то грехи, в которых вы не каялись или не считали это грехом). Обязательно нужно сходить к священнику и поговорить на данную тему.

Что касается ЭКО, то православная церковь относится к этому отрицательно, подробно узнать об этом вы можете, поговорив с батюшкой на ближайшем приходе.

Сколько раз я могу быть крестной?

На то чтобы понять это, задайте себе вопрос: «Сколько детей я смогу воспитать в православной вере?» Сколько сможете, столько раз и можете быть крестной.

Дети должны почитать родителей. А как могут относиться родители к детям, которые их бросили

— сдали в дом престарелых, не звонят, не навещают на протяжении многих лет? Простить? Любить?

По вашему вопросу можно сказать только одно, что данные обстоятельства нужно счесть за попушение, которое нужно достойно пронести. Господь не дает креста, который не может человек понести. Нужно молиться за своих детей и за себя, чтобы Он дал силы и возможности пронести данные жизненные обстоятельства.

Что такое любочестие?

Это слово имеет два значения: негативное и позитивное — в зависимости от контекста. Негативное — это честолюбие и тщеславие. Позитивное — это усердно, щедро.

В одной книге я прочитала: «Себялюбие — мать страстей». А как же «Возлюби ближнего как САМОГО СЕБЯ»?

Эпостол Павел сказал, что «попечение о плоти не претворяйте в похоти». Вот как человек печется о себе, так должен и о ближнем заботиться. А себялюбие — это когда человек любит себя больше, чем ближнего.

Мы с моим молодым человеком собираемся пожениться. Подскажите, как правильно попросить благословения у батюшки. В какое время это лучше сделать и какую подготовку мы должны будем пройти перед этим?

По Благословению Святейшего Патриарха Кирилла, с 2011 года перед таинствами положено проходить огласительные беседы, в кото-

Православный календарь на декабрь

(новый и старый стиль)

4 декабря / 21 ноября — Введение (Вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии

6 / 23 — Блгв. вел. князя Александра Невского, в схиме Алексия

7 / 24 — Вмц. Екатерины

8 / 25 — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы

10 / 27 — Иконы Божией Матери «Знамение»

13 / 30 — Апостола Андрея Первозванного

19 / 6 — Святителю Николаю, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

ЗВЕЗДНЫЕ КУЛИНАРЫ

В большинстве своем знаменитости полностью доверяют заботы о своем питании личным диетологам, высококлассным поварам и фешенебельным ресторанам. Однако среди звездной публики немало и тех, кто сами любят проводить время за приготовлением пищи — для себя и своей семьи. Перед вами — звезды, которые прекрасно готовят и делают это с большим удовольствием!

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН считает занятия кулинарией чем-то сродни медитации. «Меня это очень успокаивает и помогает перезарядить батарейки. Я люблю готовить в одиночестве. Включаю музыку, иногда могу налить бокал вина и начинаю творить. Чаще всего я готовлю что-нибудь вроде тушеной индейки, какой-нибудь вид пасты, например, болоньезе или фриттаты», — рассказывает актриса. Ей также нравится изменять рецепты, чтобы еда была более полезной и здоровой. «Мне нравится печь, но сегодня я пеку только полезные блюда. Я готовлю протеиновое печенье, в котором заменяю все жирные ингредиенты полезными, например, кокосовое масло яичными белками. Если я съем что-то из этого в течение дня, то не чувствую себя виноватой», — объясняет она.

ЭММА СТОУН обладает настоящим кулинарным талантом, и ее можно назвать профессионалом на кухне, ведь первым местом ее работы в Лос-Анджелесе была пекарня, и, даже став знаменитой, Эмма не оставила свою страсть. «Я очень хотела стать кондитером,

— признается она, — и до сих пор серьезно к этому отношусь. Мне нравится печь, я очень люблю готовить всякие тортики, печенье, кексы и другую вкуснятину». То, что у Эммы это прекрасно получается, подтверждает и ее бойфренд Эндрю Гарфилд: «Выпечка Эммы — это что-то!!!»

ТЕЙЛОР СВИФТ тоже увлекается кулинарией. Больше всего ей удается выпечка. На вопрос о ее фирменном блюде Тейлор с гордостью ответила: «Тыквенный пирог! Это мое любимое лакомство. Вы знаете, есть что-то успокаивающее и гармоничное во всем этом процессе: в отмеривании продуктов и ингредиентов для выпечки, в помешивании и нагревании духовки... А аромат наполняет дом уютом и теплом», — говорит актриса.

Молодая мамочка **ДЖЕССИКА АЛЬБА** просто помешана на приготовлении здоровой пищи. «Я люблю готовить с самого детства и всегда старалась сама себе готовить что-нибудь полезное. Дело в том, что в моей семье все страдают



избыточным весом. Я же хотела быть здоровой, поэтому и начала готовить себе, когда мне было еще двенадцать. Сейчас я с удовольствием готовлю для своей семьи. В их рационе всегда салаты из свежих овощей, фрукты и нежирное мясо».

Даже несмотря на то, что она не пекла сама торт на собственную свадьбу с певцом Джастином Тимберлейком, **ДЖЕССИКА БИЛ** страстно увлекается кулинарией. «Я очень люблю жарить блинчики, — делится она в одном из интервью. — Мне нравится изменять и подстраивать рецепты под собственный вкус, даже если результат не всегда получается хороший. Все равно удовольствие от процесса ничем заменить нельзя!»

Мужественный **ДЭНИЕЛ КРЕЙГ** не только готовит для своей семьи, но и не прочь заняться кулинарией профессионально. Когда-то, до начала актерской карьеры, Дэнисел трудился поваром в кафе. «Это очень захватывает, — признается актер, — и, я считаю, любовь к кулинарному искусству должна быть где-то у человека в крови. Тогда у него получится отменное блюдо. Даже сейчас, когда я захожу на кухню, я чувствую, как по спине бегут мурашки. Это настоящее волшебство!»

Супермодель **КЕЙТ МОСС** сама любит готовить и находит время, чтобы обучать кулинарному искусству свою дочь Лилу Грейс. «Мне нравится готовить со своей дочкой по воскресеньям. Она хочет быть шеф-поваром, поэтому мы что-нибудь стряпаем, например, печем торт, и просто общаемся. Это время — для нас двоих, а в результате получается что-нибудь вкусненькое! Прекрасная идея для проведения выходных», — считает она.

Экстравагантная **ЛЕДИ ГАГА** тратит много времени на запись новых хитов, успешные гастроли, создание сногшибательных нарядов, но и на приготовление прекрасных блюд певица тоже находит пару часиков. «Я родом из итальянской семьи, и этим все сказано. Мы очень любим хорошо

поесть, и я обожаю готовить. Особенно мне удаются блюда итальянской кухни. Я хорошо готовлю пасту, лазанью, пиццу. Мне нравится быть на кухне, и у меня, правда, получается», — не скрывает своих талантов певица.

В семье **ВИКТОРИИ И ДЭВИДА БЕКХЭМОВ** управляет на кухне глава семейства. Виктория не любит и совершенно не умеет готовить, поэтому стряпать в основном приходится Дэвиду. Он и не против этого занятия. «Я люблю готовить. Это очень успокаивает и расслабляет. Кроме того, результаты в основном радуют: детям нравится моя стряпня, жене тоже. Особенно мне удается ризотто с шафраном», — рассказывает знаменитый футболист.

Актриса **БЛЕЙК ЛАЙВЛИ** очень любит печь. У нее есть свой кулинарный сайт, и она обожает пробовать разные новые рецепты. «Я просиживаю в Интернете часами в поисках новых рецептов. Мне хочется заняться выпечкой профессионально, я бы создала пекарню, кафе с домашней пищей и южный ресторан, потому что я родом из Джорджии. А еще я бы хотела иметь такое место, в котором готовились бы блюда разных стран — в идеале всего мира!» — рассказывает о своих планах актриса.

Знаменитый актер **МЭТТЮ МАККОНАХИ** не просто любителю стряпать. Когда у него будет побольше времени, Мэттью обязательно напишет кулинарную книгу со множеством великолепных рецептов — такие планы у актера на ближайшее будущее. И это понятно. Ведь они с супругой Камиллой Алвес готовят вместе почти каждый день. «Кулинария — наше любимое занятие. Мы тратим на это от полутора до двух часов ежедневно. Обедать в ресторане получается у нас примерно раз в два месяца, потому что мы готовим сами. И я вам скажу, домашняя пища не сравнится с ресторанной», — откровенничает звезда.

Подготовила
Марина ХРИСТЕНКО



Ах, эти звезды!..

ВОЦЕРКОВЛЕННЫЕ АКТРИСЫ:

ИРИНА ГРИНЕВА И АННА ТАБАНИНА

Может, и есть судьбы простые, но только не у творческих людей.

Ирина Гринева, прежде чем стать дипломированной актрисой, пережила духовные искания, приведшие ее, восемнадцатилетнюю девушку, в монастырь.

Анна Табанина на пике актерской карьеры вдруг сменила известность, столичную жизнь на тихую и чистую певчей в церковном хоре. Неисповедимы пути Господни...

ИРИНА ГРИНЕВА:

«ОДНУ ЖИЗНЬ Я ПРОВЕЛА БЫ В МОНАСТЫРЕ»

Отучившись год в театральном институте, она ушла в монастырь. Когда ее из любопытства спрашивают о причинах, отвечает короткой фразой: «Мне было всего 18 лет, у меня была несчастная любовь...» А если чувствует в собеседнике интерес к ее внутреннему миру, объясняет: «Я искала истину, задавалась вопросом: «Зачем я живу?»

В Торжском монастыре она готовилась принять постриг, и жизнь монашеская была ей по душе. Позже Ирина скажет: «Если бы у меня было две жизни, одну из них я бы точно провела в монастыре». Но все же накануне пострига поняла, что не готова отказаться от своей мечты — стать актрисой и реализовать свои способности, что ее призвание и счастье — театр.

О том, что будет артисткой, Ира не просто мечтала с детства, а была уверена в этом — мама и бабушка прививали маленькой Ире любовь к театру, литературе, балету. Мама сама мечтала стать актрисой и, по словам дочери, она очень талантлива, но родители не разрешили воплотить мечту, поэтому Ира решила стать актрисой и за себя, и за маму. В детстве на ночь мама читала ей «Евгения Онегина», сама писала стихи, и девочка чувствовала, что они с мамой принадлежат к особому миру, наполненному удивительными фантазиями: «С раннего детства вся моя жизнь благодаря маме уже была на территории искусства». И «звездой всей Земли», как называла ее бабушка, она себя тоже ощущала с детства. Может, поэтому в третьем классе одноклассники устроили ей бойкот. «Каждый день меня закидывали снежками, засовывали снег за шиворот. Я приходила домой мокрая насквозь. Обидчиков было много, а я — одна. Мама приучила меня не жаловаться, и я ничего не рассказывала. Дошла до ручки, поняла, что не могу за себя постоять, что я трус. Сидела перед бабушкиной иконой Николая Угодника, думала, что это добрый дедушка, и просила: «Дедушка, помоги мне быть сильной, помоги перебить весь класс». И утром я

действительно перебила весь класс. Не знаю, откуда взялась сила. Педагоги были в шоке, никто от меня подобного не ожидал. Но после этого случая забрасывать меня снежками перестали».

Родилась Гринева в Казани в 1973 году, там же окончила школу. Она могла бы стать балериной, потому что поступала в Вагановское хореографическое училище, но учиться там не стала, а вернулась в школу — и в тот раз мечта стать актрисой победила прекрасные для балета данные. А ведь она даже сейчас, в свои 42 года, может, не разминаясь, сесть на шпагат — такие, вот, у нее природные данные. Тем не менее, после окончания десяти классов поступила в Ярославский театральный институт, на втором курсе чуть не стала монахиней, но все же доучилась, получила диплом актрисы театра и, чувствуя не провинциальные, а столичные (в хорошем смысле слова) запросы, отправилась в Москву. Перенесла весь набор столичных тягот, вплоть до ночевки на вокзале, но выстояла и покорила столичную сцену.

Режиссером ее мечты на тот момент был популярнейший Анатолий Васильев. И она поступила в его Школу драматического искусства, в класс экспрессивной пластики, так как актерское образование уже имело. Там же в 1995-м сыграла первую театральную роль в спектакле «Игра в классики» и получила за нее в том же году премию «Лучший дебют» на фестивале имени В. Высоцкого. В 1998-м была принята в труппу московского театра им. Станиславского, где и работает все время, параллельно снимаясь в кино. Она лауреат множества театральных премий: «Чайка» (2003-й и 2007-й гг.), «Образ года», «Золотая лира», «Лица года». Сыгранные ею роли в кино и телесериалах всегда ярки и запоминаемы: «Самозванцы», «Дом для богатых», «Всегда говори всегда», «Прощайте, доктор Фрейд», «Я люблю тебя», «Только ты», «Год золотой рыбки», «Каникулы любви», «На одном дыхании»...

Ирина талантлива разносторонне: в ее досье в графе «Профессиональные навыки» значатся: танец, вокал, фехтование, балет-модерн, плавание. А еще она пишет сказки, пьесы, сценарии, рисует в стиле японской живописи, но все это считает хобби, так как во всем ценит прежде всего именно профессионализм. А все сопутствующие способности, по

ее словам, должны помогать актеру не впасть в депрессию в случае непредвиденных простоев в работе, которых у нее, к счастью, нет. Сегодня она может себе позволить играть только у режиссеров близких ей по духу и сниматься в фильмах с понравившимся сценарием: «Я больше театральная актриса. Предложений в кино много, но я отказываюсь, так как зачастую сценарии, что присылают, в трезвом виде читать невозможно».

Ее главная и любимая роль — Марина Мнишек в постановке Деклана Доннеллана «Борис Годунов». «Я сыграла много ролей, о которых мечтала: Оливию в «Двенадцатой ночи», Нину в «Маскараде», Антигону, Машу в «Трех сестрах», но Марина Мнишек очень многое перевернула в моей жизни. В этой роли такая же большая палитра, как в роли Гамлета». Многие, кто видел на сцене Ирину Гринева в «Борисе Годунове», говорят, что это шедевр! А вот что о шедеврах говорит сама Ирина: «Растить ребенка — это настоящее, большое дело. Время проходит, и ты однажды понимаешь, что кино, спектакли — это, наверное, не вечно. А ребенок — это всегда шедевр!»

Сегодня Ирина Гринева мама двухлетней Василисы, дочку родила в Испании — ее покорила тамошний доктор двумя фразами. Первая: «У вас феноменальный ребенок!» Вторая: «У меня есть одна странность: я работаю под музыку». Василиса появилась на свет под звуки джаза и в присутствии своего отца: чемпиона мира по фигурному катанию Максима Шабалина. Это их первый и единственный в жизни ребенок. Максим — второй муж Ирины, первый — известный кинорежиссер Андрей Звягинцев. Они прожили вместе шесть лет, затем развелись: но обе стороны о причинах развода не распространяются. Зато о втором замужестве Гриневой кое-какие подробности известны: они



поженились в ноябре 2010-го, на следующий день обвенчались, но прежде их познакомили три раза, пока искра симпатии между ними не возгорелась в костер любви, она — первая жена Максима, старше его на 9 лет, в первую годовщину свадьбы они повторили свадебное торжество один в один, затем укатили во второе свадебное путешествие на юг Франции, чтобы воплотить в жизнь девичью мечту Ирины: прокатиться с любимым мужчиной в открытом автомобиле, в соломенной шляпе с большими полями, как в фильме «Раба любви». До знакомства они не знали о существовании друг друга, так как оба не любят смотреть телевизор. Вот, пожалуй, и все. Подведем черту словами самой Ирины: «Мне не нравится, когда супруги твердят: «Ах, как мы счастливы!». Мы так верим в Анджелину Джоли и Брэда Питта: если они вдруг разбегутся, какое будет разочарование! Так вот, я не хочу давать почвы для фантазий. Я не знаю, кто муж у Мерил Стрип. Знаю, что у нее есть дети, но сколько — не знаю. Да мне и все равно. Я люблю ее как актрису! Я не знаю, как жила Анна Маньяни и что за человек Аль Пачино. И мне совершенно неплавать, сколько жен имел Олег Даль».

АННА ТАБАНИНА: «С ТРУДОМ МОГУ ОБЪЯСНИТЬ, КАК Я СТАЛА МАМОЙ ТРОИХ ДЕТЕЙ»

Ей сейчас тридцать семь и у нее трое детей, старшему из которых семь лет. Сын Вася, на полтора года его младше дочка Сонечка, а ее на два года младше дочка Сима. Дети, что называется, незапланированные, но рожденные в любви.

Почти до тридцати лет актриса Анна Табанина жила легко: счастливые детство и юность в Питере, потом в Москве любимая работа — съемки в фильмах, телесериалах, даже на тусовки и романы времени не было. И хотя всегда мечтала выйти замуж и стать матерью, но все никак не встречался тот, с кем хотела бы мечту осуществить. Да и размяться было некогда. И вдруг в одночасье бросила Москву и вернулась в родной Питер. Стала жить совсем другой жизнью: петь в храме, ездить по монастырям. Через какое-то время вышла замуж за любимого человека, которого знала много лет, и стали появляться дети: Василий, Сонечка... «Когда Сонечка чуть подросла, я уже точно решила заняться собой, ведь располнела тогда почти до ста килограммов. И тут случается невозможное — понимаю, что снова жду ребенка. Решила сделать мужу сюрприз, до Нового года оставалось пять дней, я положила тест в коробочку из-под колбасы и

хотела вручить под бой курантов. Но не выдержала, не могла уснуть, ходила вокруг него, он заволновался: «Что?» Я ответила: «Да!» Он прошептал: «Нет...» и с пультом в руке просидел, бедный, до утра у телевизора: смотрел все подряд. Я же пошла спать. «Прости меня, малышка, что я испугался!» — говорил Дима потом младшей дочке. Ведь Симочка, наш третий ребенок, стала его любимой, очень похожей на него и внешне, и внутренне».

Едва материнство захватило Анну, как вдруг снова посыпались предложения ролей. И она решила продолжать актерскую карьеру, благо, помощников у нее много: и бабушки, и дедушки, и нянечки... Но к дарованному огромному счастью присоединилось и огромное испытание. В прошлом году, когда Анна была на съемках телесериала «Ленинград 46», умер муж Дмитрий. И только любимые дети дают ей сейчас силы, чтобы пережить случившееся: «Дети каждую минуту напоминают мне о нем, именно они дают мне силы жить и работать. Это еще раз говорит о том, что дети всегда даются свыше, и их нужно рожать в любом случае. Я это сейчас особенно хорошо понимаю, когда нас осталось четверо».

Детство Анны, по ее же словам, было «парниковым»: родилась в самом красивом городе, Ленинграде, вместе с сестрой Настей они росли в удивительно демократичной обстановке постоянного общения с творческими интересными людьми, родители — известные художники, лето проводили на пленэре, под Новгородом, где их семья и друзья-художники купили в одной деревеньке дома. Конечно, рисовала с детства, занималась музыкой, перепробовали с сестрой все кружки от вышивания до рэп-танцев, а еще гимнастику и конный спорт, по которому даже разряд есть. В школе: по литературе, истории и языку пятерки, а по точным наукам, чтобы не ставили двойки, рисовала цветные пособия, таблицу Менделеева, стенгазеты, занималась оформлением классов. Как только школу можно было покинуть, после девятого класса поступила в Серовское художественное училище, но оказалось, что часами и днями сидеть за мольбертом не с ее темпераментом, решила попробовать себя в роли фотомодели, а когда знакомый родителей артист посоветовал поступать на актерский, подала документы в Ленинградский институт театра, музыки и кинематографии, ведь еще учась в школе, занималась в художественной студии. Поступила сначала вольнослушателем: в 15 лет и школу пришлось заканчивать экстерном, но в 16 уже была полноценной студенткой, параллельно с учебой играла в Молодежном театре на Фонтанке и успела сняться в шести телевизионных фильмах-сказках, в каждой из которых сыграла принцессу. Так что, когда сразу по окончании ЛГИТМИКа ей предложили небольшую роль в «Ментах», она, после шести принцесс, не раздумывая, согласилась. Потом бы-

ло еще несколько эпизодических ролей в телесериалах и — счастливый билет — главная роль в «Бедной Насте» — Лиза Долгорукая. Затем снова главная (но снова не заглавная) в сериале «Дорогая Маша Березина» — Таня. Анна Табанина становится очень популярной артисткой и не только сериальной. Она живет в Москве, увлекается психологией как наукой, необходимой для совершенствования в актерской профессии, читает книги и учебники, много работает, отдых предпочитает за рулем автомобиля, когда удастся — путешествует, и везде, где бывает, покупает духи, а потом, дома, по аромату вспоминает увиденное.

На фоне полного благополучия вдруг стресс: у нее угоняют машину и совершают нападение на нее в ее же квартире. Она редко, но рассказывает об этом: «Жизнь моя в тот страшный момент измерялась секундами. Но, как ни странно, после этой беды во мне поселилась уверенность и свобода». Позже оказалось, что эта трагедия не так страшна, как та, что ожидала впереди, но до нее был счастливейший отрезок жизни, полный любви.

Анна Табанина справилась с горечью потери мужа, потому что она — мама троих маленьких детей. Она снова снимается в кино, проповедует Веру, Надежду и Любовь.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Тильду обожают все: и постоянные посетители кафе, и работники кафе, и даже управляющий относится к ней с явной симпатией. Да и как не симпатизировать этой веселой, заводной хохотушке — милой девушке с пышной талией лет двадцати семи, с редкими, но яркими конопущками и рыжими кудряшками.

Днем Тильда где-то работает, к тому же учится заочно в институте, а вечерами вот уже второй год подрабатывает в этом кафе. Днем в кафе народу немного, а вот вечером, где-то после семи, народ набирается. Самый пик выпадает на семь тридцать — девять тридцать. Именно к семи тридцати Тильда и является, что всегда весьма кстати. Она молниеносно переодевается в фирменное зеленое платье официантки, повязывает поверх белого кокетливый передничек, переобувается в туфли на среднем каблучке, перехватывает рыжую копну алым газовым шарфиком, двумя ловкими мазками обрисовывает пухлые губы коралловой помадой, три раза пшикает на себя духами «Лесной ландыш» — и все, вечерняя официантка кафе «Три дуба» Тильда к работе готова.

Она ловко снует между столиками с расписным подносом, весело принимает заказы, сноровисто обслуживает, успевая перекинуться шуткой и с другими официантами, и с поварами, и с дежурным администратором, и с клиентами, расположенными к шутке. Смотреть на нее — сплошное удовольствие: ладная, энергичная, стремительная, похожая одновременно на белокурую ласточку, яркий цветок и небольшой домашний вулкан, извергающий из недр своих разноцветный фейерверк шуток, острот и улыбок. Имя Тильда очень идет ей. С чьей-то легкой руки последняя буква имени заменена на «и», и это «Тильди» раздается как серебристый звончок. Даже посетители зовут ее именно так: Тильди, а чаще Тиль-ди.

— Тиль-ди! — и девушка, тряхнув ярко-медными колечками, перехваченными алым шарфиком, бежит на зов.

— Тиль-ди! — и она мчитя в другой конец зала.

Слегка утомившиеся за день два других официанта не только не ревновали к ее успеху и востребованности у клиентов, они с превеликим удовлетворением отдавали Тильде и своих клиентов, и негласное звание вечерней хозяйки кафе, тем более, что это никак не сказывалось на их зарплате. В те редкие периоды, когда Тильда не являлась на работу (сессия, зачеты, отпуск), им доставалось по полной программе, и они не без грусти вспоминали расторопную искрометную Тильду с ее неиссякаемой энергией и оптимизмом.

Однажды некий подвыпивший влаждин оскорбил девушку вульгарным приставанием и пошлыми двусмысленными намеками, так все молниеносно грудью

встали на ее защиту, в результате незадачливому кавалеру пришлось срочно ретироваться. Есть у Тильди и несколько поклонников, тайно или явно влюбленных в нее. Они, собственно, из-за нее и ходят в это кафе.

Один из них — пожилой поэт-песенник Тюлькин, чьи незабываемые лирические песни вы наверняка слышали по радио и местному телевидению. Поэт-песенник называет Тильди своей музой и даже посвятил ей последнюю песенку о неразделенной любви. Если вы живете в Самаре, вы, должно быть, ее слышали, там еще такой запоминающийся припев: «О, моя Тильда,

жизнелюбия, начинают невольно улыбаться, видя светящуюся и легко порхающую, несмотря на несколько тяжеловесную комплекцию, милую улыбающуюся Тильди. Тем более, что она никогда не пытается ни с кем конкурировать. Напротив, она искренне восхищается красотой и вкусом других женщин, безоговорочно уступая им пальму первенства, с удовольствием делает им искренние комплименты, по первому зову с готовностью кидается помочь, выручить, утешить, если это надо. Она отличный психолог на интуитивном уровне, и у нее прекрасно получается поднять настроение упавшему духу иногда просто доб-

рад видеть вас снова, — улыбается Аркадий своими включившимися синими лампочками, — мне, пожалуйста, как обычно.

Как обычно — это яичница-глазунья с беконом и тертым сыром, а также кофе черный с сахаром и пончиками с абрикосовым джемом. Несколько секунд они радостно улыбаются друг другу, прежде чем Тильди срывается и убегает на кухню.

В ожидании заказа Аркадий рассеянно пробегает взглядом по залу, так и не убрав с лица счастливой улыбки. Как хорошо, что в наше прагматичное и расчетливое время остались еще такие прекрасные удивительные девушки, как Тильди. Можно было бы с ума сойти, если бы мир состоял только из таких, как его начальница Элен Витольдовна. При мысли о начальнице синие лампочки моментально выключились, улыбка потухла, лицо окаменело. Вот кто является типичным представителем хищного племени бизнесумен. Элен Витольдовна — холодная прагматичная владелица рекламной фирмы «Эллипс», где работает Аркадий, акула бизнеса. Вся какая-то обтекаемая, взгляду зацепиться не за что, белесые гладкие волосы строго зачесаны назад, застывшее лицо никогда не потревожит ни одна эмоция, глаза умные и холодные, он видел такие в передаче в «Мире животных» у акулы-людоедки. Безукоризненная фигура, плотно облаченная в дорожный элегантный костюм, словно космонавт в скафандр, высокие шпильки. Холодная, без эмоций. В глазах — один голый расчет. Мужененавистница или просто крайне занятая бизнесом, не оставляющим времени ни на что другое — неясно. В общем, тихий ужас, а не тетка. В это кафе он забрел случайно, перекусить, дабы не возиться дома с ужином, и с первого взгляда влюбился по уши в Тильди. Теперь он ходит в кафе каждый вечер. Просто полюбоваться на эту удивительную прелесть, зарядиться немного ее жизнелюбием, сбросить с себя накопившееся за день раздражение. Помечтать о счастье, которое, как сказал поэт, так близко, так возможно...

Прилетает Тильди, оставляет на столе еще шкворчащую яичницу с беконом и сыром, дымящийся кофе с пончиками, запла ландыша и весеннее настроение. Аркадий улыбается себе, миру, окружающим. Хорошо, черт побери! И он с аппетитом принимает за яичницу. Спустя минут двадцать он заказывает себе еще зеленый чай с лимоном. Не потому, что не наелся, а чтобы побыть здесь еще немного, посидеть в этом незамысловатом кафе, озаренном светом присутствия жизнелюбивой девушки с необычным удивительным именем Тильди.

— Откуда у вас такое имя, Тильди? — интересуется он, рассчитываясь с официанткой. — Я такого раньше никогда не встречал.

— Тильда — сокращенно от Ма-



скажи мне: да! О, моя Тильди, ко мне приди!» Очень трогательная песенка о любви.

Еще одну творческую личность приворожила прекрасная официантка — пока еще не признанного мировой общественностью художника Малевичевского. Каждый раз, когда Тильди подходит к его столику — принять заказ, подать заказ или за расчетом, — он настойчиво предлагает ей попозировать в его крошечной мастерской. «Тильди, вы идеально подходите в качестве натурщи для задуманной картины века. Это будет нечто грандиозное! Картина маслом под названием «Обнаженная девушка в потоках лунного света!» На что Тильди только отшучивается, вроде: «Мне больше подошла бы картина маргаритки» или «В потоках лунного света я предпочитаю спать в пижаме в полосочку».

Безответно влюблены в Тильди еще парочка студентов, гастарбайтер Рафик, один уса-тый дядя, обремененный многочисленным семейством, и даже управляющий кафе — Иван Петрович. Впрочем, в той или иной степени влюблены практически все мужчины, так или иначе имеющие отношение к «Трем дубам». И даже женщины, подпадая под магию ее

рым словом, теплой улыбкой, кивком головы, участливым взглядом. Милая, добрая, простая девушка с легким характером, без претензий, комплексов и заморочек, скорая на улыбку и смех, с таким подходящим к ней именем, похожим на звон колокольчика: тиль-ди, тиль-ди, тиль-ди...

Среди поклонников Тильди особенно выделяется высокий молодой человек лет тридцати по имени Аркадий. Очень наблюдательный и внимательный взгляд заметил бы по едва уловимым признакам, что Аркадия Тильди чуть выделяет среди остальных своих почитателей. Парень он приметный, приятный, сразу видно, что серьезный. Он не лезет к официантке со своими примитивными комплиментами и приставаниями, но часто его взгляд как бы замирает на ней, при этом серые глаза его синют, словно внутри включаются маленькие лампочки.

Вот и сегодня ровно в восемь, как обычно, Аркадий появился в кафе и сел за свой любимый столик в углу.

— Добрый вечер, — тут же подлетела к нему Тильди, — рады видеть вас у нас снова. Что желаете заказать?

— Добрый вечер, Тильди. А я как

Тильда. А в Тильди меня здесь переименовали, — поясняет официантка, блестя в улыбке жемчугами зубов.

— Матильда, — с удовольствием произносит нараспев Аркадий, — красиво. Не помню, кого так звали.

— Кошку домохозяйки френкен Бок, — хохочет Тильди, отсылая сдачу.

— Да... — счастливо вздыхает ей вслед Аркадий. — А еще так звали английскую королеву. Матильда. Тильди... — и он опять вздыхает.

На следующий день Аркадий получает взбучку от Элен Витольдовны за неточно оформленный договор на рекламу. Она отчитывает его холодно, жестко бьет наотмашь словами. Он съеживается под этими беспощадными стрелами. Господи, боже мой! Можно подумать, что он чуть ли не враг народа. Да, он ошибся, но не настолько, чтобы вот так вот убивать словами, в конце концов, унижать его тем, что женщина, пользуясь своим служебным положением, отчитывает его, как мальчишку, его, мужчину старше ее.

В сердцах он неожиданно для себя бросает:

— Вы робот, Элен Витольдовна, не женщина, даже не человек. Кукла, запрограммированная исключительно на прибыль любой ценой. Я искренне советую вам сходить в ка-

фе «Три дуба», в трех остановках отсюда. Посмотрите на настоящую живую девушку с прекрасным именем Тильди, которая работает там официанткой. Посмотрите на нее внимательно, и хотя она вам уступит в фигуре, во вкусе, в практичности, наверняка в уме и уж точно в расчетливости, но сколько в ней радости, непосредственности, света, добра и душевности, женственности и обаяния. А потом посмотрите в зеркало на себя. Вам станет страшно. В вас нет жизни.

— Зато в вас, похоже, жизни слишком много, — невозмутима Элен Витольдовна. — Так вот, Аркадий Леонидович, придется вам часть своей жизни размером в сегодняшний вечер потратить на переобразование последнего договора. Будьте любезны, задержитесь и сделайте все, как надо, дабы завтра с утра представить его мне на подпись. Если вам, конечно, дорого ваше рабочее место. Ну, а если нет, можете идти отрываться вечером в... «Три поросенка», кажется? В этом случае представьте мне с утра заявление по собственному желанию. Выбор за вами.

Элен Витольдовна едет домой в своем черном «шевроле» задумчивая и опустошенная. Если бы кто-то из подчиненных видел ее сейчас, он бы с трудом узнал в этой усталой женщине свою желез-

ную начальницу. Как трудно дается бизнес, порою просто выматывает. Что делать? Рынок и действительность диктуют свои правила. И если хочешь быть на плаву, иметь успешный бизнес и крепкую материальную основу в жизни, приходится принимать эти правила и подчиняться им. Приходится быть порой стервой и мырмой, заперев свои эмоции и души прекрасные порывы на замок, чтобы конкуренты не скушали и подчиненные на голову не сели. Что там Аркадий говорил про живую, настоящую девушку? Она усмехнулась. И впрямь, что ли, сходить в эти «Три дуба»? Пожалуй. Вот только принять душ и одеться подобающе.

Дома она снимает с себя элегантный, но весьма строгий деловой костюм, фирменную бижутерию стоимостью в ювелирные изделия, стягивает с ног лайковые колготки. Идет в душ, смылая с себя усталость напряженного дня. Потом надевает мягкий корсет на толстом поролоне, ситцевую блузу в цветочек, голубую расклешенную юбку, парик с медно-золотыми завитками, рисует яркие конопущки. Настроение мгновенно становится озорным, беззаботным. Внутри поднимается волна восторженной радости. Как славно, что она додумалась устроиться в это кафе, где можно сбросить с себя все условности, заботы и проблемы. Где она без ог-

лядки может позволить себе быть яркой, веселой, настоящей. Ах, Аркадий Леонидович, Аркадий... Вот бы ты удивился... Но тебе не суждено никогда узнать в твоей обожаемой Тильди ненавистную начальницу Элен Витольдовну. К счастью и к ее глубокому сожалению. Так. Все, кажется. Где только ее алый шарфик? Вчера она забыла вынуть его из сумки и обнаружила это только сегодня в офисе. Кажется, там его и оставила. Вот ворона! Ну ничего, у нее есть еще один газовый шарфик прелестного апельсинового цвета, как раз под ее вечерние кудряшки.

Вто время как Элен-Тильди выпархивает из маршрутки как раз напротив кафе с вывеской «Три дуба», менеджер рекламной фирмы «Эллипс» Аркадий Леонидович заходит в кабинет своей начальницы за пачкой бумаги для принтера. Уже собираясь выйти из кабинета, он натывается взглядом на алый шарфик, небрежно брошенный на подлокотник кресла начальницы. Он машинально берет шарфик, перебирает его в руках, подносит к лицу, вдыхает знакомый запах ландышей. Выражение растерянности и недоумения постепенно сменяется сначала крайним изумлением, а затем глубокой радостью, вспыхнувшей в мгновенно посиневших глазах.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА



				город	
				село	
				область	
				район	
				улица	
код улицы					
дом	корпус	квартира			

Министерство связи Российской Федерации

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ
«Веста-М»

газету
На журнал **60672**
(индекс издания)

количество
комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

линия отреза

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ
КАРТОЧКА

60672

(индекс издания)

газету
На журнал **«Веста-М»**
(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 20.... год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Фамилия, И.О.

Братья наши меньшие НУЖЕН ЛОТОК ПОБОЛЬШЕ

Нашей кошке уже год, она перестала расти, но хотя и стала взрослой, она все чаще гадит не в лоток, а по углам, хотя пока была маленькой, с туалетом не было никаких проблем.



Ключевые слова здесь «с туалетом не было проблем». Их не было не только у Вас, но и у кошки. Скорее всего, причиной того, что взрослая кошка игнорирует лоток — его размеры. Обычно хозяева покупают небольшой лоток для котенка и оставляют его же для уже выросшей кошки. Согласитесь, взрослому человеку сложно воспользоваться детским горшком. Так же и взрослой кошке трудно поместиться в маленьком лотке.

По размеру кошачий туалет должен быть в полтора раза длиннее кошки. Если Ваша кошка выросла очень крупной, Вы можете не найти ей лоток по размеру. В этом случае подойдет пластиковый контейнер нужного размера. Главное, чтобы у него были не слишком высокие бортики.

Другой причиной того, что кошка доставляет Вам хлопоты с туалетом, может быть и то, что Вы сменили лоток на тот, что кошке не нравится. У каждой из них свои предпочтения. Некоторым нравятся открытые лотки, чтобы можно было рыться в наполнителе, другие, наоборот, не любят пачкать лапки и предпочитают двойные лотки с решетчатым верхом.

Проанализируйте, чем может не устраивать кошку лоток, если она с детства к нему приучена. Возможно, надо всего лишь сменить кошачий туалет, и все проблемы исчезнут.

АЛЛЕРГИЯ НА ЖИВОТНЫХ

Я никогда не страдала аллергией. Но несколько месяцев назад мы купили дорогую кошку породы сфинкс, и теперь у меня постоянно чешется нос, зуд и чихание. Сначала я приняла это за простуду, ведь кошка бесшерстная, а потом поняла, что никакая простуда не может тянуться так долго. Что делать?

Выбросить кошку на улицу не позволит совесть. Но и жить так невозможно.



То, что у Вас никогда не было аллергии, еще ни о чем не говорит. Возможно, Вы даже общались с кошками в домах друзей и знакомых. Аллергия на животных может возникнуть в любой период жизни. По статистике, практически треть страдающих аллергией составляют те, у кого симптомы этого заболевания появляются при контакте с домашними животными.

Совершенно не важно, что Ваша кошка не имеет шерсти. Аллергия на кошачью шерсть — это распространенное заблуждение. Эпидермальная аллергия (так называется Ваше заболевание) — это реакция не только на шерсть, но и на отмершие чешуйки кожи (перхоть), слюну, секрет сальных желез, экскременты.

Единственно правильным выходом было бы найти для кошки новых хозяев, тем более, Вы пишете, что она живет у Вас всего несколько месяцев, значит, животное еще вполне может привыкнуть к другому дому и хозяевам. А пока...

- Старайтесь минимально контактировать с животным, не пускайте кошку в спальню и другие помещения, где Вы проводите больше всего времени.

- Уберите из квартиры вещи, которые могут стать накопителями аллергенов: ковры, паласы, тканевые шторы.

- Чаше делайте влажную уборку полов, следите, чтобы на поверхности мебели не скапливалась пыль. Если дома есть воздухоочиститель, пусть он работает каждый день.

- Попросите домочадцев чистить кошачий туалет. Некого попросить? Надевайте марлевую повязку, очки и резиновые перчатки.

И постарайтесь побыстрее найти новых хозяев для кошки. Даже если ее придется подарить, подарите, не жалея потраченных денег. Здоровье дороже. Дело в том, что один раз появившись, аллергия уже никуда не уходит. Она теперь будет проявляться при любом контакте с домашними животными, а со временем количество аллергенов, на которые Вы будете реагировать, будет только увеличиваться.



ВСЁ ПО ПОРЯДКУ

Сын просит подарить ему аквариум. Нам с мужем тоже нравятся рыбки, поэтому мы склоняемся к тому, чтобы удовлетворить желание сына. Вот только не знаем, куда пойти за аквариумом — на «птичий рынок» или в зоомагазин?

Ваше желание завести рыбок похвально, но прежде чем покупать аквариум, подумайте, куда вы его поставите. Его место должно быть доступным для обслуживания, но при этом он должен быть подальше от окон, прямых солнечных лучей, батарей центрального отопления, каминов, печей, обогревательных приборов. Есть в Вашем доме такое место? К тому же следует учитывать, что спальня не очень подходит для аквариума, так как аквариумное оборудование работает отнюдь не бесшумно и будет мешать Вам спать, а отключать его на ночь нельзя.

Если Вы нашли в своем доме подходящее для аквариума место, отправляйтесь в зоомагазин, а еще лучше — в специализированный зоомагазин, если у Вас есть такая возможность. Почему не на «птичий рынок»? Там можно было бы купить все необходимое дешевле. Но Вы знаете, из чего состоит это «все необходимое»? На рынке аквариумы продает один человек, оборудование другой, а рыбок — третий. В магазине же Вы скажете, какого размера аквариум хотели бы приобрести, и консультанты сразу подберут для него все необходимое оборудование: новое, работающее и с гарантией замены.

Там же Вы сможете подобрать и питомцев для своего аквариума, но покупать рыбок сразу нельзя, так как для того чтобы в аквариуме образовалась подходящая для рыбок экосистема, должно пройти не менее 2 недель.

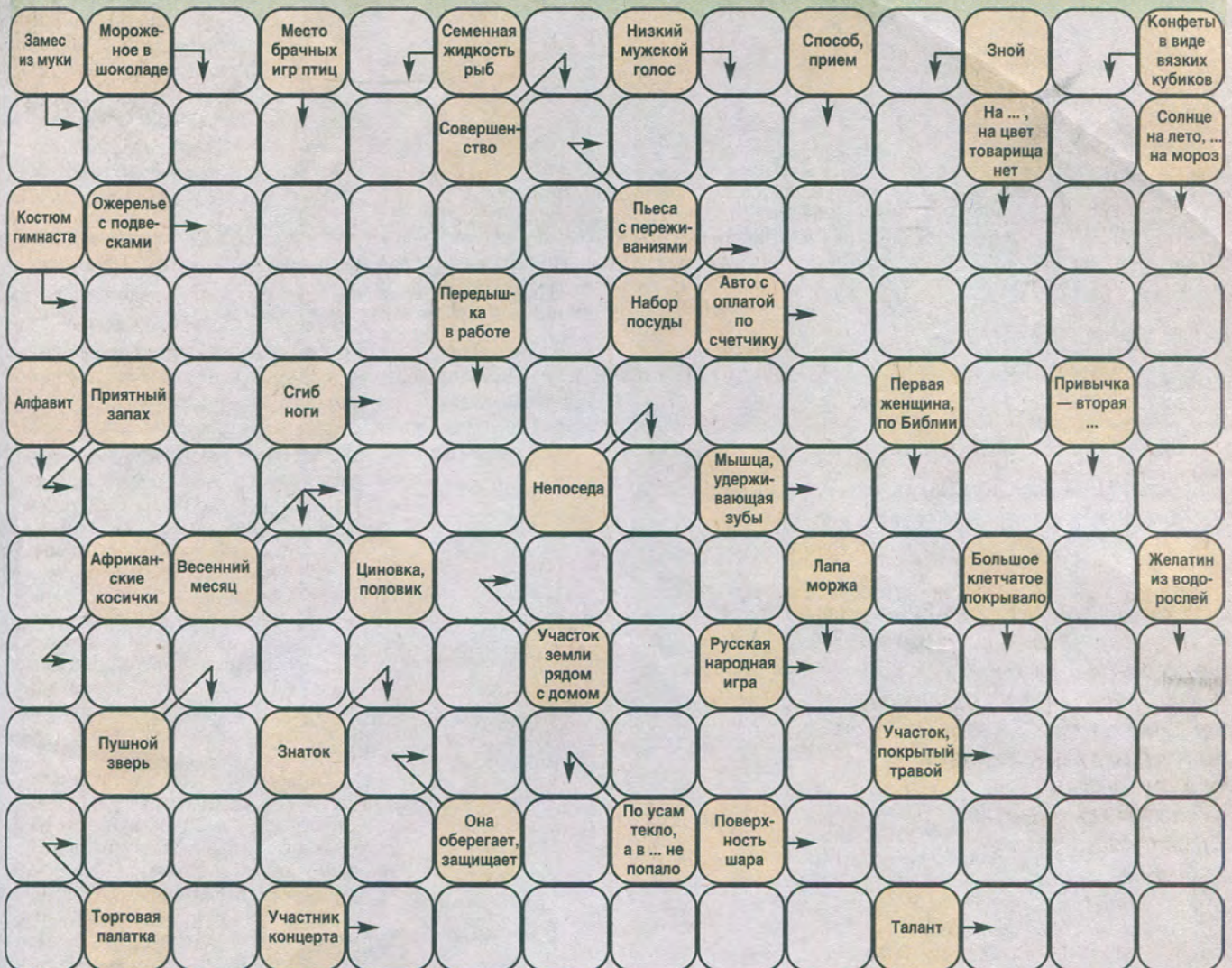
У зоомагазина есть еще одно преимущество перед рынком: если Вы все будете покупать в одном магазине, Вы не только сразу сможете получить консультацию специалистов, но и впоследствии обращаться к ним, если у Вас возникнут какие-то вопросы. Они хорошо знают свои аквариумы, оборудование, водоросли, рыбок и помогут решить Вашу проблему.

Подготовила Катерина ЧАПЛЫГИНА

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11



Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: юрист, ливень, корона, эскалоп, творог, лоза, сода, забава, плакат, явь, Алиса, тело, кебаб, топ, бусы, акула, кекс, сатин, лох.

По вертикали: зонтик, пресса, брелок, скала, столовая, роза, вкус, тропа, пьеса, быт, платина, кабан, оскал, бедро, титул, ода, соло, вьюга, запах.

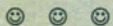


Дамы, посмеемся!



Замужняя дочь жалуется отцу, что муж ей изменяет и спрашивает, что делать.

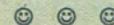
— Спроси об этом лучше у мамы, — отвечает отец, — у нее в таких делах большой опыт.



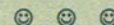
Спорят две блондинки.

— Это он!
— Не он!
— Он!

— Не он!
— Пойдем спросим...
Подходят.
— Скажите, это вы?
— Да, это я.
Одна — другой:
— Я же говорила!



— Да что же это такое? Оба моих парня мне изменяют!



Муж с женой идут по улице. Какой-то незнакомый господин элегантно снимает шляпу и здоровается.

— Ты видела, какой вежливый?
— Вежливый? Ты бы знал, как он храпит!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА на первое полугодие



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ВЕСТА

Подписку можно оформить
на сайте: VIPISHI.RU

2016

«Веста-М» — всероссийское ежемесячное издание для женщин.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 19 рублей 50 копеек,
на полугодие — 117 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60672

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 51182

Стоимость годовой подписки: 234 рубля
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04171

«Веста-М. Здоровье» — ежемесячная газета о традиционных и народных методах лечения.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 15 рублей,
на полугодие — 90 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60673

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 15510

Стоимость годовой подписки: 180 рублей
(без почтовых услуг).

Подписной индекс в каталоге «Почта России» — 04170

Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье»

Стоимость подписки: на 1 месяц — 30 рублей,
на полугодие — 180 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 83728

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 91858

«Веста-М. Сканворды» — газета выходит 2 раза в месяц и содержит сканворды для взрослых и детей.

Стоимость подписки: на 1 месяц — 21 рубль,
на полугодие — 126 рублей (без почтовых услуг).

в каталоге «Почта России» — 60674

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» — 11255



Когда-то на российских просторах в изобилии не только рыбка водилась, но и... рецепты ее приготовления. Уж в чем в чем, а в «рыбном застолье» предки наши толк знали и блюда готовили отменные — как говорится, и для дома, и для царского стола! К сожалению, в не столь уж давние года и рыбки на нашем столе поубавилось, и рецепты, за ненадобностью, почти забылись. А Ее Величеством Ухой стали называть унылый суп с рыбой!..

Времена на дворе нынче другие, а значит, пора и вернуть утерянное: уметь, по правильному рецепту, приготовленные да красиво сервированные, блюда рыбные не только столу украшение и желудку наслаждение, но и душе — отрада!

Наш новый спецвыпуск составили рецепты приготовления «вкусной рыбки» — от простых блюд до изысканных, по силам хозяйкам и опытным, и юным! Мы постарались угодить всем, кто неравнодушен к «рыбному» столу, всем любителям рыбки красной и белой, речной и морской, крупной и мелкой, вареной и соленой, запеченной, зажаренной, а главное, вкусной и... очень вкусной!

Читайте! Готовьте! Наслаждайтесь!

Спрашивайте спецвыпуск в киосках вашего города.
Тираж ограничен.

**ЧИТАЙТЕ В НОЯБРЬСКОМ
НОМЕРЕ:**

- ◆ Кожный зуд
- ◆ Лекарства и пряности из корней
- ◆ Чем полезна соя?
- ◆ С эпилепсией нужно бороться
- ◆ И многое другое...



**В продаже
с 31
октября**

**ПОДПИСНЫЕ
ИНДЕКСЫ:**

В каталоге
«Пресса России»
Газеты и журналы.
Первое полугодие 2016

15510



В каталоге
«Почта
России»
Первое
полугодие
2016

60673

Ноябрь

ISSN 1818-7684



15011

9 771818 768369