

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТА

№48

декабрь 2016

цена:

1,5 лари

**Пища
лечит**

стр. 14

**Как выглядеть
моложе?**

стр. 36

Слон притягивает

удачу

стр. 33

Разбираетесь ли

вы в мужчинах?

стр. 29

Сергей Есенин и Айседора Дункан

История любви

стр. 20-21

Екатерина Вилкова

стр. 16-17

“Без мужа и детей не проживу”



Осенние пальто

Основа осеннего гардероба - это пальто. И совершенно не обязательно придерживаться классического фасона. В этом сезоне дизайнеры предлагают самые разнообразные модели по стилю и на любую фигуру.



Благородный беж

Бежевый, по праву считается классическим цветом для осенних пальто. Он элегантен, консервативен, радует глаз. Разбавить светлый образ можно темными элементами, например, сапоги, сумка и перчатки могут быть черного цвета. Лучше всего пальто сочетается с обувью на каблуке, пусть даже небольшом. Если вы примерите джинсы или брюки, можно надеть мокасины или кеды. Не забудьте про шарф, платок или палантин: эти аксессуары не только прекрасно впишутся в образ, но и согреют в холодную погоду. Кстати, не бойтесь носить осенью солнцезащитные очки. Это очень актуально в новом сезоне!



Дизайнеры предлагают обратить внимание на сумочки с перфорацией. Многообразие узоров позволит найти свой вариант любой моднице

**ЦЕНТР НЕЗАВИСИМОЙ СУДЕБНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ "ВЕКТОР"**

Центр предоставляет высокопрофессиональную гарантию качества и предлагает следующие виды экспертиз:

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



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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

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



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

**АДВОКАТСКАЯ КОНТОРА
ЭМЗАРА ГЕТИАШВИЛИ**



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

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

Контакт : 5.99-56-17-79

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

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

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

КАНИКУЛЫ В ДЕТСКИХ САДАХ ТБИЛИСИ



В государственных детских садах отдых продлится 11 дней.

Зимние каникулы в детских садах Тбилиси начнутся 29 декабря, говорится в сообщении Агентства по управлению детскими садами. Учебно-воспитательный процесс в государственных детских садах столицы возобновится 9 января 2017 года. В Тбилиси функционирует 166 публичных детских садов. В этом году в столичные детские сады пошли более 12 тысяч детей.

ЖИТЕЛЕЙ ГРУЗИИ ПРЕДУПРЕДИЛИ ОБ ИНТЕРНЕТ-МОШЕННИКАХ

Пользователей интернета в Грузии призвали не доверять сомнительным сайтам, которые предлагают проверить личные данные и запрашивают для этого информацию с банковских карт.

Аппарат инспектора Грузии по защите персональных данных предупредил пользователей интернета о махинациях в сети. В данном случае речь идет о новой веб-странице "Проверь свои данные", которая предлагает гражданам проверить заражены ли вирусом их счета. "Веб-страница пытается убедить вас, что в их базе более миллиона зараженных вирусом счетов, среди которых может быть и ваш. Для того, чтобы проверить это, от вас требуют ввести ваше имя, фамилию, номер банковской карты, срок ее действия, а также CVC-код", — говорится в сообщении на странице аппарата инспектора в соцсети Facebook.

мошенниками в личных целях.

"Используя эти данные, мошенники могут нанести вам различный ущерб, например, купить вместо вас товары в онлайн-пространстве", — сказано в сообщении.

Подобная страница появилась в интернете несколько месяцев назад и ее уже заблокировали после соответствующего реагирования, но есть опасность появления других подобных.

"По всей видимости, интернет-мошенники вновь пытаются завладеть персональными данными граждан. Аппарат инспектора по защите персональных данных советует не доверять этой и другим подобным веб-страницам и не ставить под угрозу безопасность ваших персональных данных", — говорится в сообщении.

Ведомство призывает не выполнять вышеуказанные инструкции, так как, по всей вероятности, они будут использоваться



БОРЬБА ЗА ЧИСТОТУ В ТБИЛИСИ: НЕРАДИВЫХ СОБАЧНИКОВ БУДУТ ШТРАФОВАТЬ

Мэрия Тбилиси придумала как бороться с собачниками, которые не хотят убирать за своим питомцем на улице.

Агентство мониторинга животных мэрии Тбилиси запускает мобильные группы на скутерах, которые будут следить за соблюдением собачниками чистоты на улицах города, говорится в сообщении на сайте ведомства. Примерно две недели назад Агентство мониторинга животных установило в разных частях города баннеры, которые призывают владельцев собак регистрировать своих питомцев и убирать за ними на улице.

рать за своей собакой на улице, будут штрафовать на сумму в размере 50 лари (порядка 20 долларов). Сакребуло (горсовет) Тбилиси в апреле 2015 года приняло постановление "О правилах по уходу за животными (собаками, кошками) и управления их популяцией на территории столицы". Согласно документу, все хозяева домашних питомцев обязаны провести процедуру их идентификации-регистрации. Выгуливать собаку в общественных местах (скверы, парки, стадионы, улицы и другие общественные места) можно лишь на коротком поводке (50 см) или с поводком и намордником. Это не касается собак декоративной породы и кошек.

Информационные баннеры размещены на площади Свободы, на проспектах Руставели и Агмашенебели, а также в парке Ваке и на Черепашьем озере.

Тех, кто откажется уби-



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Очками еще не пользуюсь, хотя у меня катаракта, глаукома и атрофия зрительного нерва. Но эти болезни уже в течение нескольких лет в начальной стадии.

Теперь очки не ношу

В 1994 году меня положили на лечение в больницу с диагнозом глаукома, но лечение не помогло. После возвращения домой я дня 3 перебирала свои записи, журналы, газеты и начала лечиться самостоятельно. Каково же было удивление врача, когда через месяц зрение обоих глаз стало 1. До сих пор не ношу очки, так как занимаюсь своими глазами.

Упражнения для глаз по методике йогов

✓ Зажгите церковную свечу и держите на уровне глаз на расстоянии 90 см от них. Смотрите на пламя 10 секунд, затем закройте на 30 секунд глаза ладонями и рассматривайте образ пламени в глазах.

✓ Смотрите на пламя по очереди то одним глазом, то другим, затем двумя глазами, поворачивая

голову то в одну сторону, то в другую. Чтобы глаза не устали, каждый раз закрывайте их ладонями.

✓ Повторите, глядя на пламя сначала 10 секунд, затем 20 секунд, затем 30, каждый раз увеличивая время на 10 секунд, пока не дойдете до 2-3 минут.

✓ Дотроньтесь указательным пальцем до точки между бровями, медленно отодвигайте палец, фокусируя на нем взгляд. Затем закройте глаза ладонями. Повторите.

✓ Вытяните вперед руку с поднятым вверх большим пальцем. Следите за пальцем глазами, не поворачивая головы, так далеко, насколько можете. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Возвратите руку в исходное положение, продолжая следить

глазами. Закройте глаза ладонями. Повторите с другой рукой.

✓ Вытяните перед собой обе руки с поднятыми вверх большими пальцами. Постепенно разводите руки в стороны, глядя на пальцы, пока не потеряете из вида. Задержитесь в этом положении на минуту, затем верните руки в исходное положение. Закройте глаза ладонями.

✓ Вытяните вперед правую руку, показывая указательным пальцем налево. Не двигая голову, медленно поднимайте руку, фокусируя взгляд на пальце до тех пор, пока видите его. Задержите взгляд на 30 секунд, затем медленно опустите руку до уровня глаз. Закройте глаза ладонями. Повторите упражнение, опуская руку вниз. Повто-



рите обе части упражнения другой рукой, закройте глаза на 1 минуту.

Упражнения для коррекции зрения

✓ На оконном стекле поставьте точку (приклейте бумажку) и выберите на улице за окном точку на уровне глаз. Смотрите на точку на стекле, затем переведите взгляд на точку на улице. Повторите 100 раз.

✓ Вращайте глазами вправо и влево по 10 раз (круговые движения).

✓ Поморгайте одним глазом в теплой воде, затем другим, как бы промывая глаза.

✓ Закройте глаза и попрыгайте на глазницы то холодной, то горячей водой попеременно.

В. Тертерян.

Настойка от радикулита

Залейте 2-3 ст. ложки измельченных корней лопуха 0,5 л водки, настаивайте 2 недели. Растирайте больные места.

Хурма, съеденная на завтрак, повышает умственную работоспособность. Ее рекомендуют тем, кто борется с лишним весом, - несмотря на сладкий вкус, хурма содержит мало калорий.

✿ При гипертонии и заболеваниях сердечно-сосудистой системы съедайте ежедневно по 2-3 свежих или сушеных плода хурмы.

✿ При диарее 6 спелых плодов разрежьте на части, залейте 3 стаканами кипятка, накройте крышкой и



ХУРМА ЗАМЕНИТ ВАЛОКОРДИН

настаивайте полчаса. Остудите и принимайте по 1 стакану каждые 2-4 часа.

✿ При ночном и возрастном недержании мочи 1 ст. ложку измельченных плодных черешков хурмы залейте 1 стаканом кипятка, варите 10 минут, настаивайте час под крышкой. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день.

✿ При анемии достаточно съесть 2 плода хурмы в день. Или пейте по 1 стакану в день коктейля из мякоти

хурмы с равным количеством апельсинового сока.

✿ Предстоит сложный рабочий день? Возьмите с собой 2 штуки этого плода, чтобы повысить работоспособность.

✿ Простудились? Полощите горло соком спелого плода, разбавленным 50 г теплой воды.

✿ На Кавказе мякоть хурмы прикладывают к фурункулам, язвам и трещинам на коже, как ранозаживляющее средство.

P.S. Хурмой нельзя злоупотреблять при сахарном диабете.

ГИПОТОНИЯ. ЧЕМ ОНА ОПАСНА?



Гипотония представляет собой пониженное артериальное давление по сравнению с нормой: 100/65 мм рт.ст. для мужчин и 95/60 мм рт.ст. для женщин. Она не так уж невинна, как о ней думают. Один из ее признаков – потемнение в глазах при резком вставании или разгибании тела, при этом, ноги становятся ватными. Гипотония может развиваться постепенно или проявляется в форме резкого приступа, например, вследствие большой кровопотери, в результате которого человек падает в обморок. Соответственно, в медицинской практике различают острую артериальную гипотонию и хроническую. Женщины страдают гипотонией чаще, чем мужчины.

Сегодня наша беседа с уже известным читателям журнала ведущим терапевтом, семейным доктором Майей Беганишвили. Она отвечает на вопросы «Подруги».

- Госпожа Майя, в чем же основная опасность гипотонии?

- Основная опасность этого недуга состоит в том, что он приводит к недостаточному кровоснабжению и, как следствие, кислородному голоданию головного мозга и внутренних органов. Вот почему данное заболевание требует обязательного и своевременного лечения.

Главными симптомами гипотонии являются тупые, давящие, распирающие головные боли в висках и затылке, головокружение, вялость, апатия, сонливость, ухудшение памяти, раздражительность, нарушение сна, снижение работоспособности. Кроме того, гипотоники очень метеочувствительны – ощущают даже небольшие изменения атмосферного давления и

смену климатических условий. А в юности они относятся к низкому давлению без всякого внимания.

- Каковы причины гипотонии?

- Причины могут быть различными. Например, инфекционные заболевания – грипп, ангина, туберкулез, воспаление легких и др. Нередко недуг сопутствует вегето-сосудистой дистонии, а последние клинические исследования доказали тесную связь гипотонии с депрессией и хронической усталостью. Другие возможные причины – заболевания сердечно-сосудистой системы (сердечная недостаточность, атеросклероз), авитаминоз, различные проблемы желудочно-кишечного тракта, аллергические реакции, болезни печени, остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Катализатором развития гипотонии могут также служить стрессы, недосыпание, перегревы, систематическое употребление алкоголя, умственные пере-

утомления. Для выявления вегетативных нарушений проводится кардиоинтервалография, а при нарушении органов пищеварения, кровообращения и дыхания – рентгенография и ультразвуковые исследования.

- Как же лечить гипотонию?

- В лечении гипотонии основные свои усилия тибетская медицина направляет на повышение уровня жизненных сил в организме, улучшение качества сна и способности организма восстанавливать силы, повышение стрессоустойчивости и устранение последствий стрессов, нормализацию психоэмоционального состояния, для чего применяется комплекс лечебных процедур, включая иглокальвание, точечный массаж и специальные фитопрепараты, улучшающие состояние нервной системы и восстанавливающие нормальный сон. В отличие от химических средств, эти фитопрепараты изготавливаются из лекарственных

растений и не оказывают побочных явлений, таких как сонливость, вялость и др.

Во всех случаях лечение гипотонии в тибетской медицине имеет комплексный характер и назначается врачом строго индивидуально, после проведения тщательной диагностики для установления первопричины заболевания, с ее последующим устранением и стабилизацией показателей артериального давления в пределах нормы.

- Госпожа Майя, и последний вопрос: что обязательно должен знать гипотоник?

- Он должен категорически отказаться от курения, алкоголя, побольше есть овощей и фруктов, не переедать, т.к. после обильной еды кровь устремляется к сосудам брюшной полости и кровоснабжение мозга еще больше ухудшается. Тем, у кого же случаются гипотонические кризы или обмороки, нельзя резко вставать и долго стоять неподвижно, т.к. в таком положении кровь скапливается в венах ног. А если есть проблемы с венами на ногах, то обязательно надо слегка помассировать тело, что повышает тонус сосудов. Обязательны также и прогулки на свежем воздухе, в любую погоду. Одним словом, гипотоникам следует вести правильный образ жизни.

Роберт МЕГРЕЛИ.

✓ Утром, до восхода солнца, пораженное рожей место присыпьте пудрой из мела. Сверху наложите чистощерстяное красное сукно и обмотайте бинтом. На следующее утро процедуру повторите, сменив мел.

✓ Лоскутки натурального красного шелка размером с пораженное рожей место растеребите на мелкие кусочки, смешайте с медом, разделив эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложите смесь на пораженное рожей место и перевяжите. Следую-

Рожь на коже

щим утром процедуру повторите. Делайте так до выздоровления.

✓ Смешайте в равных частях порошки мела, цветков ромашки аптечной, красного кирпича, листьев шалфея. Насыпьте смесь на хлопчатобумажную ткань и привяжите на пораженное рожей место. Меняйте повязку 4 раза в сутки, в полутемном месте, избегая прямых солнечных лучей.

✓ Посыпьте больное место мелко просеянной ржаной мукой, сверху

обложите синей бумагой и все перебинтуйте. Делайте это рано утром, за час до восхода солнца. Меняйте повязку раз в сутки и тоже до восхода солнца.

✓ Ошпарьте кипятком лист лопуха, намажьте его сливочным маслом или сметаной и привяжите к пораженной конечности.

✓ Листья подорожника мелко порежьте, посыпьте мелом и привяжите к воспаленной коже.

✓ Смазывайте пораженные участки кожи свиным жиром.

И. Таранов, народный целитель.

Самой частой причиной рожистого воспаления кожи являются внутренние очаги инфекции, например, гланды.

Знаете ли вы, что...

Плотный ужин после семи вечера увеличивает риск сердечного приступа. Кровяное давление не падает в течение ночи, как это должно быть. По мнению кардиологов, именно поздний ужин и то, что конкретно едят люди, провоцирует ночной гипертонический криз. Идеально для сохранения здоровья съесть хороший завтрак и обед. А на последний прием пищи ограничиться легкой и несоленой закуской.

От расстройства желудка - чайная заварка и черный перец

✉ Бабушка научила меня справляться с неожиданным расстройством желудка, если без особых причин вдруг внутри все скручивает. Обычно это бывает после того, как поешь незрелые, несмытые фрукты. В летнее время это случается часто. Если под руками не окажется лекарств, помогут чайная заварка и черный перец. Возьмите щепотку любого сухого чая, пожуйте подольше и запейте теплой кипяченой водой. Потом проглотите 2-3 горошины черного перца. Очень скоро в животе все утихнет, спазмы и боли пройдут. Обычно одного раза хватает. Этим средством можно пользоваться только взрослым и только при обычном расстройстве желудка. Для лечения отравления это средство не подойдет.

А. Лапкина.

Поутру в сухую осеннюю погоду заготовьте листья шалфея. Они обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, жаропонижающим и кровоостанавливающим свойством. Растение считается одним из лучших стимуляторов иммунной системы. Улучшает внимание, память, повышает работоспособность. И не только.

Шалфей-целитель

✓ **От стоматита, ангины и зубной боли.** Заварите 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут. Процедите и несколько раз в день полощите полость рта и горло.

✓ **При острых респираторных заболеваниях.** Залейте 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 л кипятка. Пейте как чай 3-4 раза в день.

✓ **Если начался сильный кашель.** Добавьте 1 чайн. ложку сухих листьев шалфея в стакан кипящего молока. Настаивайте 20 минут. Процедите и еще раз доведите молоко до кипения. Выпейте перед сном. Можно добавить для вкуса 1 чайн. ложку меда.

✓ **Воспалились почки?** Заварите 1 ст. ложку сухой травы шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

✓ **Замучила бессонница или нервы не в порядке?** Залейте 1 чайн. ложку сухого шалфея стаканом ки-

пятка. Настаивайте 20 минут. Выпейте перед сном.

✓ **От мешков под глазами.** Залейте 1 чайн. ложку шалфея 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Разделите на 2 части, одну подогрейте, а другую охладите. Поочередно смачивайте тампоны в теплом настое и прикладывайте к припухлостям под глазами на 2-3 минуты. После чего смочите тампон в холодном настое и приложите на 2-3 минуты.

✓ **Болят суставы?** Поможет мазь из шалфея. К 5 ст. ложкам сухого шалфея добавьте 5 ст. ложек нутряного свиного сала. Перемешайте и поставьте на водяную баню. Процедите через мелкое сито, чтобы не было комков. Готовую мазь переложите в темную стеклянную посуду с крышкой. Храните в холодильнике. Перед использованием слегка подогрейте 1 чайн. ложку мази и вотрите в больное место. Утеплите.

Шалфеем не рекомендуется при поликистозе, эндометриозе, миоме матки и во время беременности.



От псориаза осталась только дежурная бляшка...

✉ Мне 40 лет, хроническим псориазом заболел в шестом классе. Страдал от болезни очень сильно. Хотелось гулять, загорать... А куда пойдешь с бляшками на теле? В баню и то было стыдно ходить. Лечился в больнице. Там проходил стандартный курс - кварц, витамины В₁, В₆, В₁₂ и мази - салициловая, ихтиоловая, солидоловая.

В 20 лет решил заняться своим здоровьем. Стал принимать отвар и настой буро морской водоросли, раз в неделю ходил в баню, принимал по утрам контрастный душ. Перестал носить синтетику, заменил ее одеждой из натуральных тканей, чтобы кожа дышала. И еще летом постоянно пил отвар одуванчика и ел из него салаты. Кстати, благодаря одуванчику меня перестала беспокоить печень. Загорал только до 11 часов, так как после этого времени загар при псориазе вреден.

Еще я ежедневно утром натошак кладу в рот 1 ложку рафинированного масла и в течение 10-15 минут сосу как конфету. Под языком и ближе к горлу собираются бактерии и токсины, поэтому, масло надо выплевывать, а не глотать. После этого рот надо прополоскать отваром зверобоя или спиртом. Делаю так постоянно. В результате, псориаз почти исчез, осталась только дежурная бляшка, но на нее не обращаю внимания.

В. Нестеренко.

ЛЮДИ, КАКОЕ ЭТО СЧАСТЬЕ - СЪЕСТЬ КУСОЧЕК КОПЧЕНОГО САЛА!

✉ Я не верю в чудеса, стремлюсь каждому непонятному случаю найти рациональное объяснение. Всегда считала: все, что не ясно сегодня, пылливый человеческий разум объяснит в будущем. Но иногда, знаете ли, случается такое, что превращает мои рассуждения в прах. Почти 3 года назад я жила с острым панкреатитом. Что это за бяка, лучше не знать. Кто испытал - представляет, как это может отравить даже молодую жизнь. В моей сумочке прописались таблетки, снимающие боли.

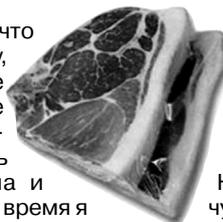
Иногда они были такими, что я без шуток прощалась с жизнью, а легкие приступы случались со мной еженедельно.

И вот как-то заметила, что безболезненно ем селедку, соленые огурцы - и вполне довольна жизнью! И даже могу есть сало. Люди, какое это счастье - съесть кусочек копченого сала и остаться в живых! Спустя время я поняла, что последний раз болезнь мучила меня перед поездкой в То-

больск, где я прикладывалась к мощам каких-то святых и посещала находящийся неподалеку монастырь.

Господи, прости меня, грешную, - до сих пор не знаю, чьи мощи были в ковчежце. Больше года живу без боли. Не знаю, на какое время Господь избавил меня от недуга. Может, по моим грехам все вернется с удвоенной силой. Но пока свидетельствую всем: да, чудеса все же случаются. Как, почему - не пойму!

Татьяна Н.



❁ Если миома сопровождается сильным кровотечением, залейте 2 горсти ботвы моркови (можно сушеной) 1 л кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте до тех пор, пока не прекратится кровотечение.

❁ Настой лопуха уменьшит миому. Залейте 1 ст. ложку измельченного корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 12 часов. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день в течение месяца, перерыв 10 дней и продолжите лечение.

❁ Крапива двудомная незаменима в лечении маточных кровотечений. Залейте 1 ст. ложку сухих листьев 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут на маленьком огне. Остудите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.



И внутри, и снаружи "язычки" и "гребешки"

✉ *Мне 24 года. Недавно прошла кольпоскопию по поводу эрозии шейки матки. Обнаружили обширный папилломатоз. Папилломы расположены на шейке матки, стенке влагалища и снаружи, у входа во влагалище. Там образовались «язычки» и «петушиный гребень». Взяли анализ на наличие атипичных клеток. Результат пока неизвестен, назначили биопсию. Расскажите, пожалуйста, о папилломавирусной инфекции. Как ею можно заразиться? Какие могут быть последствия? Как лечить это заболевание и смогу ли я иметь здоровых детей?*

Наталья.

Любая эрозия шейки матки требует тщательного лечения и наблюдения. Судя по тому, что у вас «язычки» и «гребешки», вы или не наблюдались у гинеколога, или тот гинеколог, у которого вы делали кольпоскопию, не захотел увидеть папилломатоз. Это заболевание заразное, передается половым путем. У мужчин оно никак не проявляется, а у женщин вызывает эрозию шейки матки, справиться с которой тем сложнее, чем запущеннее заболевание. Вирус папилломы человека сильный, избавиться от него пока невозможно. Вам же рекомендуем срочно обратиться не просто к гинекологу, а к онкологу, независимо от результатов анализа на наличие атипичных клеток. В любом случае, в онкоцентре вам окажут более квалифицированную помощь, чем ваш участковый врач. О детях говорить пока рано. Лечитесь!

В ЯИЧНИКЕ ВИНОГРАДИНКА

Все женщины в нашей семье страдают от кист яичников. Как узнать, есть ли у меня что-то на яичниках?

Анна.

Что представляет собой киста

Киста яичника - это пузырь с жидкостью или полужидким содержимым, похожий на виноградину. Возникает в тканях яичника и увеличивает его объем в несколько раз.

Чаще всего киста яичника бывает фолликулярная (фолликул - «зародыш» яйцеклетки, еще не вышедшей из яичника). Семь из десяти кист - фолликулярные. Опасный возраст для них начинается в период полового созревания. Причина - гормональные нарушения и перенесенное воспаление придатков матки. Фолликулярная киста нарушает нормальную работу яичника, и получается сбой. Кисты чаще возникают у тех женщин, которые еще могут рожать.

Операцию обязательно назначают, если киста больше 8 см - иначе, очень большой риск, что она осложнится.

Как она появляется

В норме, в начале каждого менструального цикла развиваются несколько фолликулов. Один из них растет быстрее других, и именно из него затем выходит яйцеклетка. Остальные фолликулы исчезают. Киста возникает тогда, когда по какой-то причине в первом, самом сильном фолликуле не происходит овуляции - то есть, яйцеклетка не выходит в маточную трубу. Такой фолликул продолжает расти дальше, копить в себе жидкость и превращается в кисту. Правда, фолликулярная киста в большинстве случаев самостоятельно рассасывается за 1-2 менструальных цикла.

Как проявляется

Часто никак, и видят ее врачи во время профилактического осмотра. Но, иногда женщины жалуются на тянущие боли внизу живота и пояснице. Часто фолликулярные кисты находят у женщин, обратившихся к гинекологу по поводу бесплодия.

Женщину должны насторожить:

- ✓ головокружение, бледность, слабость;
- ✓ сильные внезапные боли в животе;
- ✓ кровянистые выделения из влагалища, никак не связанные с менструацией. Кровотечение из кисты может быть опасным, поэтому, обнаружив у себя такие симптомы, немедленно вызывайте скорую.

УЗИ диагноз уточнит

Обнаруживается фолликулярная киста во время влагалищного исследования и УЗИ органов малого таза. Для уточнения причины назначаются анализ крови на гормоны (гормоны гипофиза ЛГ и ФСГ, эстрогены, прогестерон) и обследование, направленное на выявление воспалительного процесса и поиск его возбудителя. Это исследование мазка из влагалища и соскобов из шейки матки и уретры, анализ крови на выявление антигенов возбудителей и антител к ним.

Нужна ли операция?

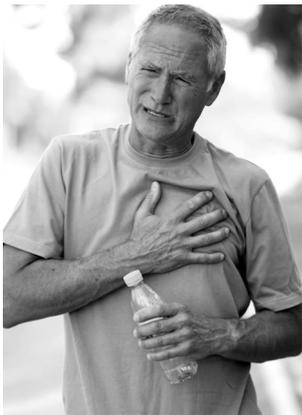
При фолликулярных кистах размером менее 8 см гинекологи обычно выжидают время. В течение 2-3 менструальных циклов пациентка находится под наблюдением врача с обязательным ежемесячным УЗИ-контролем. УЗИ яичников при фолликулярных кистах рекомендуется проводить на 7-8-й день менструального цикла (сразу после окончания месячных). Одновременно лечат гормональные нарушения и воспаления, если таковые имеются. Если после трехмесячного наблюдения киста не рассосалась, тогда придется лечь на операцию. И еще: операцию обязательно назначают, если киста больше 8 см - иначе очень большой риск, что она осложнится.

О. Саакян, хирург, врач II категории.

Пригодится

❁ Если у вас обильные месячные, пейте чай или ешьте суп из крапивы. Эта трава мягко останавливает болезненное кровотечение, не вызывая осложнений.

❁ Менструацию способен нормализовать и чай из листьев малины.



Семь типичных ошибок людей, страдающих стенокардией. И поможет ли во время приступа корвалол.

Боли в сердце

1. Если от нитроглицерина сильно болит голова, его можно заменить другим препаратом. **На самом деле.** Головная боль - самое частое побочное действие нитроглицерина. Но он по-прежнему остается самым надежным средством, которое снимает приступ стенокардии. Чтобы головная боль не была такой сильной, во время приступа можно принимать капли с нитроглицерином - они переносятся легче. Единственное неудобство - их приходится капать на сахар, а он не всегда есть под рукой. Кроме таблеток, есть аэрозоли - жидкие формы препарата для распыления в рот. Их действие начинается чуть позже, зато длится дольше. Имейте в виду, что боли в груди могут быть из-за проблем с сердцем, позвончиком и легкими.

2. После постановки диагноза вы отказываетесь от любых занятий спортом и физического труда. **На самом деле.** Физические нагрузки нужны, но они не должны утомлять. Для каждого человека, страдающего стенокардией, существует свой порог нагрузок. Как его определить? Если во время физической нагрузки частота пульса достигает, так называемого, субмаксимального значения и вы не ощущаете боли или сильной одышки, можно считать, что вы хорошо адаптированы к жизни. Субмаксимальный пульс вычисляется по формуле «200 минус возраст».

3. Получив диагноз стенокардия, вы боитесь работать. **На самом деле.** Чтобы чувствовать себя хорошо, надо вести активный

образ жизни, не забывая принимать все прописанные врачом лекарства. Если предстоит тяжелая работа, минут за 5 до ее начала примите дополнительную таблетку нитросорбида или положите под язык нитроглицерин. То же самое рекомендуется делать, если вам надо выйти на улицу в холодную или ветреную погоду. Если боль в области сердца возникла во время физической нагрузки, нужно сесть или лечь, положить под язык таблетку нитроглицерина. Обычно приступ проходит через 10 минут.

4. Думаете, если поставили высокую степень стенокардии, значит, недалеко до инфаркта? **На самом деле.** Для установления степени тяжести стенокардии ее поделили на классы. Это деление условно. Человеку, страдающему стенокардией, важен не сам функциональный класс, а анализ собственных ощущений. Главное, не упустить момент, когда болезнь начнет прогрессировать. Должно насторожить, если при подъеме по лестнице раньше приступы стенокардии возникали после третьего этажа, а теперь - на втором. В этом случае надо посетить врача. Если же ничего не меняется, беспокоиться не стоит.

5. Поверили в диагноз стенокардия, хотя болей в сердце не ощущаете. **На самом деле.** Обычно диагноз стенокардия ставится, когда человека что-либо беспокоит. Если на кардиограмме врач обнаружил какие-то изменения, это еще не стенокардия. Вам нужно пройти тщательное обследование. Часто, для уточнения диагноза кроме стандартной ЭКГ требуется суточное мониторирование. Кроме этого, выполняются тесты с физической нагрузкой, например, на велоэргометре или на бегущей дорожке. Если все эти диагностические

пробы не выявят изменений, с большой вероятностью можно сказать, что ишемической болезни сердца и стенокардии у вас нет.

6. Вы принимаете таблетки не 4 раза в день, как прописал - врач, а 2 раза. Так вам удобнее. **На самом деле.** Некоторые лекарства из группы нитратов надо принимать 4 раза в день из-за короткого срока действия. Существуют и препараты длительного действия, активность которых сохраняется в организме 12-14 часов, а иногда сутки и больше. Лекарственные мази также могут снимать приступы стенокардии. Удобно использовать и пластыри, содержащие нитроглицерин. Из них лекарство постепенно всасывается в кровь, создавая надежную защиту для сердца. Есть также специальные таблетки, которые приклеиваются во рту на слизистую оболочку щеки и там постепенно рассасываются. Но все, что касается приема нитратов, важно согласовать с врачом. Побочных действий у этих препаратов не так много, но, например, при глаукоме нитраты надо использовать с осторожностью.

7. При болях в сердце вы сразу вызываете скорую. **На самом деле.** Первое, что нужно сделать, - остановиться, сесть, а еще лучше - лечь. Если через полминуты боль не пройдет, положите под язык таблетку нитроглицерина и подождите, пока она рассосется. Можно использовать капли, аэрозоли с нитратами. Если через 5 минут боль не проходит, надо принять еще одну таблетку. Так, с пятиминутными перерывами, можно принять не более 5 таблеток. Боль сохраняется? Медлить больше нельзя - вызывайте скорую!

Л. Степанович,
кардиолог,
врач высшей категории.

Полезно знать

Сам себе доктор

Тимьяновый мед - отличное лекарство

Он помогает при простуде с кашлем и бронхите, вздутии и спазмах в животе. Свежую траву тимьяна с цветками ополосните проточной водой и тщательно обсушите полотенцем. Затем порежьте ножом как зелень для салата и уложите в банку слоями: слой тимьяна - слой жидкого меда. Полную банку закройте и поставьте на 10 дней в темное прохладное место. Затем кипятите на водяной бане 40 минут, процедите в горячем виде, отожмите. Разлейте по баночкам и храните в холодильнике. Добавляйте в чай по 1 чайн. ложке.

Заболели туберкулезом?

Пропустите через мясорубку листья каланхоэ. К 0,5 л сока добавьте 1/2 стакана жидкого меда и настаивайте 3 дня, периодически помешивая. Процедите, добавьте 100 мл водки. Пейте по 1 ст. ложке утром. Спустя 30 минут съешьте ломтик черного хлеба, намазанный свиным нутряным жиром, и запейте стаканом теплого молока с добавлением 4 чайн. ложек меда и одного сырого яйца. Перед сном опять примите снадобье. И так в течение 3 месяцев.

При гипертонии - конский щавель

Наполните стеклянную бутылку измельченными корнями конского щавеля. Залейте доверху водкой и настаивайте 7-10 дней. Принимайте по 25 капель настойки, растворяя в 1/2 стакана воды, 3-4 раза в день. Также эффективно измельчить и смешать сухими 50 г неочищенных зерен овса, по 1 чайн. ложке плодов шиповника и боярышника. С вечера смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, а утром процедить и пить по 1/2 стакана натощак и вечером перед сном. Каждый раз надо готовить свежий настой.



Глаза видят по-разному

Корректировать ли астигматизм?

При обследовании врач обнаружил у ребенка астигматизм, но сказал, что корректировать его не надо. Почему?

О. Петриашвили.

Если степень астигматизма меньше одной диоптрии, коррекции не требуется. В идеале роговица глаза имеет форму полусферы - как половинка глобуса, на которой все меридианы одинаковые. Но представьте: некоторые из них более или менее выпуклые, чем остальные. Это и есть астигматизм. Из-за разности в кривизне роговицы вместо одного фокуса в глазу появляется два или больше, и человек видит предметы нечетко. Но так происходит, когда разница большая. Если же она невелика, астигматизм называется физиологическим, и глаз справляется с ним сам, за счет ра-

боты мышц. Но, чтобы они хорошо функционировали, глаз должен своевременно получать кислород и питательные вещества. Без этого может ощущаться даже маленький астигматизм. Постарайтесь не давать глазам большую нагрузку. Полезен массаж воротниковой зоны позвоночника, необходимо полноценное питание.

В карточке написано 0,5/0,3.

Что это значит?

Недавно с дочкой (5 лет) посетили окулиста. Врач в медицинской карточке написала 0,5/0,3. Что это значит?

Сергей.

Это означает, что у ребенка снижается зрение. Одним глазом девочка сейчас видит на 50%, а вторым - на 30%. Отнесите к этому

серьезно. Обратитесь к офтальмологу, который может назначить малышке грамотное лечение: медикаментозное, физиотерапию. А также решит, необходима ли коррекция зрения очками.

На каких очках носить окклюдер?

Ребенку 6 лет, диагноз гиперметропия III степени. Прописали двое очков: один плюс 2, второй плюс 5. Носить их нужно постоянно. И еще сказали, что нужно носить окклюдер: сначала 3 часа на одном глазу, потом столько же на другом. Но я не поняла, с какими очками носить окклюдер: плюс 2 или плюс 5?

А. Беспалова.

Попеременно закрывайте левый и правый глаз в очках плюс 5. Это будет отлично тренировать глазу. Также рекомендуется электрофорез.

И. Сорокина, офтальмолог, врач высшей категории.

Нестандартный вариант - предложение плода

Идеальное положение ребенка в матке - головкой вниз, с подбородочком, плотно прижатым к груди. Это продуманная природой поза, когда минимален риск травмы малыша и мамы во время родов. И встречается она чаще всего. Неправильное положение или предложение плода встречается каждую седьмую беременность. Самый распространенный из нестандартных вариантов - когда малыш поворачивается попой по отношению к тазовому дну мамы.

В чем опасность?

Спешим успокоить: тазовое предложение плода неопасно на сроке до 27 недель беременности. Он свободно плавает в многоводии - ему там достаточно свободного места для движений. В 37-38 недель роды в тазовом предлежании - всегда риск осложнений. При таком положении плода в матке первыми появляются на свет ягодички или ножки, а головка может застрять. Такая ситуация нередко требует оперативного

До появления на свет малыш занимает в матке определенное положение, но не всегда правильное.

Тазовое предлежание - это приговор или повод для беспокойства?

КУВЫРОК НАОБОРОТ

вмешательства. Кроме того, при рождении мальчика из такого положения есть опасность травмировать мошонку. Это в будущем чревато у него бесплодием. Если ребенок рождается естественным путем и при этом идет попкой вперед, практически невозможно избежать разреза промежности. Поэтому, в большинстве случаев единственно верным решением появления крохи на свет становится кесарево сечение.

Уговорите малыша

перевернуться

Раннее диагностирование неправильного предлежания, до 32-34 недель, - уже половина успеха. В этот период достаточно пространства для акробатического кувырка, а у вас - времени подтолкнуть малыша к перевороту.

✓ Ведите задушевные беседы. Удобно устроившись

в кресле, рассказывайте о том, как легко для вас обоих пройдут роды, если малыш развернется головкой вниз. Убедите его, поглаживая живот и легко массируя. Нужно общаться с ребенком каждый день, уговаривая занять нужное положение. Движения рук должны быть такими, чтобы ребенок двигался за ними и таким образом перевернулся.

✓ Игры с солнечным зайчиком. Природную любознательность ребенка можно использовать в своих целях. Включите фонарик, приложите к животу и двигайте им в нужном для переворота направлении. Ребенок, даже еще не родившийся, увлекшись светом снаружи и стараясь дотянуться до него, нередко переворачивается.

✓ Включите приятную для деток музыку, например, колыбельную мелодию, и приложите наушники сначала к верху живота, чтобы привлечь внимание крохи,

а потом постепенно опускайте их вниз. Вероятно, малыш захочет дослушать музыку и сделает необходимый кувырок.

✓ Поможет папин голос. Отец может поговорить с ребенком, направляя голос в нижнюю часть живота, стимулируя кроху двигаться на звук голоса.

Закрепите результат

Если во время занятий вы ощутите в животе движение или что-то похожее на шум, то, скорее всего, вы «уговорили» ребенка занять правильное положение. Удостовериться в удаче поможет УЗИ, а закрепить в нужной позе - упражнение. Сядьте на пол, разведите колени в стороны и как можно ближе прижмите их к полу. Ступни прижмите друг к другу. В этот момент происходит растяжение связок и мышц таза, что способствует вставлению головки в таз. Оставайтесь в таком положении 10-15 минут. Выполнять можно несколько раз в день вплоть до родов, но сначала получите одобрение врача.

М. Кувшинова, акушер-гинеколог, врач II категории.

ЗАБУДЬТЕ, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ

1. Обзаводитесь новыми знакомствами, пока вы еще работаете. И это не должны быть только коллеги, с которыми вас связывает профессия. Вы скоро станете неинтересными друг другу. Знакомьтесь с соседями. Вспомните старые отношения - своих одноклассников, однокурсников, ищите друзей в поездках, на экскурсиях.

2. Общайтесь с теми, кому интересно жить, кто ощущает себя более-менее счастливым. Не обязательно этих друзей должно быть много. Но, как минимум, имейте двух-трех человек, с которыми вы можете поговорить на любые темы. Но прежде чем искать новых друзей, надо

Оказавшись на пенсии, многие испытывают одиночество: дети выросли и разъехались, на работу ходить не надо. Одиночество на пенсии возникает сразу. Поэтому...

найти себя и примириться с собой.

3. Не бойтесь одиночества, воспринимайте его как время уединения, когда надо научиться получать удовольствие от собственной компании. А вообще, не стоит беспокоиться о своем возрасте. Исследования показали: люди, которые спешат считать себя старыми, укорачивают свою жизнь на 7 лет. Лучше забыть, сколько вам лет. И чем старше

вы становитесь, тем это важнее.

4. Станет ли ваша жизнь после выхода на пенсию душевно комфортной и интересной или наполнится скукой и разочарованием, зависит от того, как вы к ней готовитесь.

5. Сколько бы вам ни было лет, нужно делать все, чтобы сохранить здоровье к тому времени, когда вы уйдете на пенсию. Иначе можете оказаться

зависимым от других. То, как мы стареем, на самом деле только на 30% определяется генетикой, а 70% - образом жизни.

6. Будьте ответственны за здоровье. Не теряйте его, а используйте на полную катушку свои физические и умственные возможности. Как? Правильно питайтесь, больше двигайтесь, не хандрите. Да, это непросто. Но жить со слабым здоровьем гораздо сложнее, чем час-два в неделю ходить быстрым шагом, плавать, кататься на велосипеде.

И. Терещенко, психолог.

Редкий диагноз - дерматомиозит

У сына обнаружили дерматомиозит. Почему он возникает, как проявляется? Можно ли лекарственные методы лечения заменить народными средствами? В. Тутберидзе.

Болезнь начинается остро

Дерматомиозит (он же полимиозит) - это заболевание соединительной ткани, при котором поражаются мышцы и кожа. Болезнь обычно начинается остро: повышается температура, появляются боли в мышцах и суставах, плотные отеки кожи. Пациенты жалуются на мышечную слабость. Затем болезнь приобретает волнообразное течение, с периодами обострения и ремиссии. Постепенно мышцы плечевого пояса уплотняются, увеличиваются в объеме, нарушаются движения. Большой не может самостоятельно сесть, поднять конечности, голову с подушки, удержать ее сидя или стоя.

При тяжелом течении болезни

Больные становятся, практически, бездвигательными. Если поражаются мышцы лица, то оно приобретает маскообразное выражение. Поражаются глоточные мышцы - нарушается глотание. Страдают межреберные - нарушается дыхание, появляется одышка, у больных возникают частые пневмонии. Если поражаются мышцы глаза, то больные жалуются на двоение в глазах, опущение век, нарушение движения глазных яблок.

В начале болезни мышцы болезненные

Нередко они отекают. Питание мышечных волокон нарушается, в результате чего, они разрушаются, возникает уплот-

нение и атрофия мышц. Беспокоят также разнообразные поражения кожи: пятнистые, узелковые высыпания, отечность, мелкие кровянистые высыпания - пурпура, нарушения пигментации кожи. У многих появляются сосудистые звездочки, иногда зуд. Характерный признак дерматомиозита - так называемый «симптом очков», при котором происходит отек кожи вокруг глаз. При этом кожа приобретает багрово-лиловый цвет.

Пациенты жалуются также на боли в суставах

Общие изменения в организме плохо сказываются на работе сердца. Возникают сердцебиение, сердечные шумы, неустойчивость пульса, понижается артериальное давление. Некоторые жалуются на зябкость кистей рук, стоп. Почти у половины больных нарушается пищеварение, снижается аппетит, болит живот, появляется отрыжка.

Если причиной недуга является опухоль...

Ее удаление ведет к выздоровлению. При остром и подостром течении назначаются глюкокортикоиды - гормоны коры надпочечников. Если состояние улучшается, дозу гормонов постепенно снижают, но очень медленно, иначе болезнь может вернуться. Также назначаются аспирин, диклофенак, «Вольтарен», «Ортофен» - они уменьшают воспаление и снимают боль. Рекомендуются витамины. Осторожно можно заниматься лечебной гимнастикой. К сожалению, при дерматомиозите лекарства народными средствами заменить невозможно.

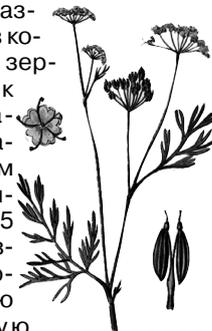
О. Сорокина, дерматолог, врач высшей категории.

У мужа с детства слабое горло

Он болел ангиной несколько раз в год, пока я не стала лечить его тмином. Эта специя и от боли избавляет, и отек миндалин уменьшает. Лекарство готовила так: 1/2 стакана размолотых в кофемолке зернышек тмина залила 1 стаканом воды и кипятила 15 минут. Вязкую, напояющую кофейную гущу массу процедила через ситечко, разбавила 1/4 стакана воды и снова довела до кипения. Сняла с огня и добавила в отвар 1 ст. ложку коньяка - лекарство готово. Муж пил его по 1 ст. ложке каждые полчаса. Уже через 2 часа после такого лечения боль в горле проходит, глотать становится легче. Но если болезнь тяжелая, то отвар можно пить и дольше.

Он будет полезен и тем, кто часто простужается, болеет тонзиллитами, фарингитами, трахеитами.

М. Студина.



КОКСАРТРОЗ? ЭТО И ЕСТЬ АРТРОЗ!

Насыпьте в ботинок речную гальку и походите так в течение дня. Тогда поймете, что чувствует человек, больной артритом.

Недуг приходит после 40 лет

Артроз тазобедренного сустава (он же коксартроз) обычно поражает людей после 40 лет. Его причиной является снижение количества выделения в суставе синовиальной жидкости. По статистике, женщины болеют чаще мужчин. Он поражает один или два тазобедренных сустава. При этом заболевании нарушается питание хрящевой ткани, это и вызывает ее постепенное разрушение, ограничивая подвижность сустава. Основным признаком недуга является боль в паховой области.

Что провоцирует развитие болезни

- ✓ Люди часто неудачно падают, получив травму тазобедренных суставов, а они этого не прощают хозяйину.
- ✓ Плохо, если имеется лишний вес.
- ✓ Дают себя знать постоянные нагрузки на суставы, например, у продавцов.
- ✓ Инфаркт (некроз, или отмирание) тазобедренного сустава - да, и такое бывает.
- ✓ Прием некоторых лекарственных препаратов, например, кортикостероидов «Дипроспана» или «Флостерона». Они обезболивают, но при длительном применении провоцируют разрушение сустава.
- ✓ Злоупотребление алкоголем в больших количествах тоже не на пользу суставам.
- ✓ Еще одна причина - врожденный порок суставов в тазовой области.
- ✓ Артрит суставов.
- ✓ Изменения гормонального фона, чаще всего связанные с возрастом.
- ✓ Остеопороз.

СИМПТОМЫ

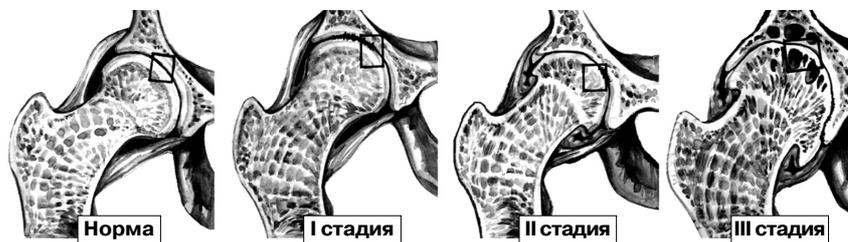
Артроз тазобедренных суставов

Он может заявить о себе не только болью в паху, но и в области передней, а также боковой поверхности бедра. Иногда боль отдает и в ягодицы, проходит до середины бедер, но она очень редко доходит до ко-

лена. В отличие от грыжи межпозвоночных дисков, болевые ощущения при артрозе тазобедренных суставов не опускаются до пальцев ног и чаще всего возникают при движении.

На ранних сроках из-за болезни человек может лишь слегка прихрамывать. Ходить, как прежде, мешает боль. К сожалению, это не наводит многих людей на мысль, что пора лечиться. Время от времени появляются обострения, боль то утихает, то становится сильнее. Постепенно к этому симптому добавляется другой: больная нога становится малоподвижной. Человек иногда не может отвести конечность в сторону, подтянуть ее к груди. На этом этапе в больной ноге добавляется хруст во время движения. Причем, не обычный, звонкий хруст суставов, как у здорового человека, а глухой и «сухой» артрозный хруст.

При артрозе любого сустава прикладывайте к нему листья капусты, смазанные медом.



Он вызван увеличением трения суставов друг о друга и разрастанием остеофитов.

Одна нога становится короче или длиннее...

Деформирующий артроз тазобедренного сустава способен вызвать укорочение больной ноги. У каждого десятого пациента больная нога, наоборот, удлиняется. Эта деформация особенно заметна, если лежать на спине. Такая поза позволяет развернуть пораженную болезнью ногу наружу. При сильной деформации хромота становится еще заметнее. На позвоночник в области поясницы ложится большая нагрузка. Без дополнительной ортопедической стельки для обуви не обойтись. Если человек не лечится, наступает атрофия мышц.

Как развивается коксартроз

Выделяют три стадии развития.

I стадия. Боли появляются только после сильных физических нагрузок, причем лишь в области таза, и редко доходят до бедра или сустава колена. Во время отдыха болевые ощущения затихают. Других симптомов нет. Мышцы в конечности крепкие, нога хорошо подвижна. Заболевание затронуло кости, которые располагаются возле сустава, они, как бы разрастаются. На рентгеновском снимке можно увидеть неравномерные сужения больных суставов. При этом пациент не замечает ограничения подвижности ног.

II стадия. Артроз тазобедренного сустава II степени на рентгенограмме можно увидеть по характерному признаку - сильному

разрастанию костей, они уже выходят за рамки хряща. Головка кости бедра также меняется, деформируясь в контуре. Возможно появление кисты. Болезненные ощущения теперь проявляются у человека и во время отдыха. Мышцы слабеют, нога все хуже сгибается и разгибается, становится трудно повернуть бедро.

III стадия. Боль становится постоянной, человек не может ходить без трости. Укорачивается больная конечность, атрофируются мышцы. Суставная щель может вовсе исчезнуть. Это провоцирует срастание суставов в единую костную структуру, которая будет неподвижной.

В этой фазе заболевания проще всего излечить при помощи препаратов, ЛФК и физиотерапии. Жаль, что не многие люди при этих симптомах обращаются к доктору.

Несколько способов справиться с болями

- ✓ Лекарственные препараты.
- ✓ Лечебно-физкультурный комплекс.

Если болезнь достигла III стадии, пациенту поможет лишь хирургическое вмешательство - эндопротезирование. Большой сустав придется заменить протезом. Вживление протеза - непростая операция.

Если коксартроз находится в I или II стадии, лечиться можно при помощи лекарств. К ним относятся препараты:

- ✓ нестероидные (диклофенак, кетопрофен, ибупрофен и другие). Они помогут устранить болевые ощущения, снять образовавшийся отек и воспаление. Однако, их бесконтрольный прием будет подавлять возможность хряща восстанавливаться. Врачи не рекомендуют применять одновременно больше одного нестероидного препарата;

- ✓ расширяющие сосуды (никотиновая кислота, циннаризин, пентоксифиллин). Они расслабляют мышцы и, как бы раздвигают их. Имеют минимум противопоказаний, но помогают не всем;

- ✓ лекарства для расслабления мышц («Мидокалм», «Сирдалуд»). Снимают мышечные спазмы, повышают кровоснабжение в суставах. Однако, из-за серьезных побочных эффектов лечение ими должно проходить под наблюдением врача;

- ✓ восстанавливающие хрящи («Глюкозамин», «Артепарон», «Структум»).

Хондропротекторы - самые полезные при лечении деформирующего артроза. Питают хрящ нужными элементами и останавливают развитие заболевания;

- ✓ стероиды (гидрокортизон, «Метипред»). Помогают при сопутствующих болезнях, например, воспалении кости бедра, однако, имеют много побочных эффектов;

- ✓ мази, компрессы. Они снимают мышечные спазмы и улучшают кровообращение.

УВЧ и другие физиопроцедуры

При лечении артроза тазобедренного сустава используют УВЧ, ультразвуковую терапию, индуктотермию, лазеры и лечение светом. Лечебные процедуры помогают улучшить кровообращение и снять мышечные спазмы. Некоторые физиотерапевты полагают, что одним из лучших средств лечения является массаж. Вытяжение суставов также действенный способ лечения.

Диета: меньше соли!

Восстановлению хрящей способствует употребление в пищу продуктов, богатых витаминами А, В, С, Е. Обязательно надо включать в рацион кисломолочные продукты, за исключением молока. И, как можно чаще, есть каши - перловую, овсяную, гречневую, из бурого риса. Соль нужно ограничить до минимума.

Народные методы лечения

Врач может порекомендовать и народные методы лечения. При артрозе любого сустава прикладывайте к нему листья капусты, смазанные медом. Или смешайте в равных пропорциях йод с медицинской желчью, глицерином, медом, нашатырным спиртом. Сделайте компресс, держите его сутки, потом поменяйте. Перед тем, как положить новый компресс, больной сустав вымойте и вытрите насухо. Курс лечения - 14 дней, затем сделайте перерыв на 2 месяца и повторите еще раз.

Э. Новгородцев, ревматолог, кандидат медицинских наук.

Выводим соли из суставов

☛ Заварите 1 ст. ложку сухих виноградных листьев в 1 ст. кипятка, настаивайте полчаса, укутав. Пейте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

☛ Залейте 0,5 л кипятка 1 ст. ложку сухих листьев черной смородины, настаивайте 2 часа, тепло укутав. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды.

Однако, все до одного сходятся во мнении, что упражнения при коксартрозе нужно делать аккуратно. Движения должны быть осторожными, без рывков. Каждое упражнение нужно выполнять плавно, чтобы не вызывать боль. Главная задача при артрозе позвоночника - укреплять мышцы и не нагружать суставы. Хороший способ бороться с коксартрозом - плавание, особенно в соленой воде. Летом не упускайте возможности поплавать в море.

Итак, какие упражнения можно выполнять



Аккуратнее, больной!..

Нужно ли делать гимнастику при коксартрозе? До сих пор врачи спорят на эту тему.

нять при артрозе тазобедренного сустава.

1. Лежа на спине, обе ноги до максимума согните в коленных суставах, стопы не отрывайте от пола. В таком положении ноги разведите в стороны и снова соедините. Старайтесь амплитуду движений увеличивать постепенно.

2. Упражнение «ножницы». Лежа на спине, ноги выпрямлены. Одну ногу оторвите от пола и выполните движения из стороны

в сторону с максимальной возможной амплитудой. Старайтесь не сгибать ногу в коленном суставе. То же самое повторите другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами.

3. Лежа на спине, оторвите выпрямленную ногу от пола на максимум



мально возможную высоту, затем опустите. Повторите несколько раз одной ногой, затем другой.

4. Стоя, одну ногу поставьте на невысокую подставку (ступеньку), рукой обопритесь о стол. Другой ногой выполняйте махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду движения ногой в сторону.

Ф. Панков, инструктор по лечебной физкультуре.

КАКАЯ ПИЩА СЕРДЦУ ПО СЕРДЦУ?

Без грамотного лечения болезнь Бехтерева может приковать человека к постели. Кто рискует заболеть и что делать, если болезнь уже дала о себе знать.

1. Оливковое масло. Если ежедневно «подмасливать» себя ложкой оливкового масла, то есть все шансы снизить артериальное давление - к такому выводу пришли итальянские доктора. У «оливковых» пациентов давление снижается на 7 мм рт. ст., а у любителей подсолнечного масла никаких изменений не происходит.

2. Отруби (ржаные, овсяные), хлеб из муки грубого помола, каши обязательно должны быть на столе сердечников и гипертоников. Они снижают холестерин, артериальное давление, уровень сахара в крови, нормализуют сон и успокаивают нервы. День лучше начинать с каши, а заканчивать его отрубями, залив их стаканом теплой воды или кефиром.

3. Ягоды синего и черного цвета: виноград, черная смородина, ежевика, жимолость, черника. В них «водятся» антоцианы - вещества, положительно влияющие на работу сердца и уменьшающие риск инсульта. У тех, кто регулярно включает их в свой рацион, инфаркты

и инсульты случаются в 2-3 раза реже, чем у тех, кто не употребляет эти ягоды. Поэтому, да здравствуют ягоды и отвары из них!

4. Томаты - друзья сердечников. Во-первых, в помидорах много калия. Во-вторых, томатный сок способен понижать артериальное давление. В-третьих (и это актуально не только для сердечников), ликопин, содержащийся в них, считается мощным антиоксидантом, предохраняющим клетки от повреждений. В-четвертых, томаты снижают риск развития атеросклероза. Но помидоры должны быть не парниковые. Пока же не пришел их сезон, поль-

зуйтесь томатной пастой - в ней тоже много полезных веществ.

5. Картофель. Этот овощ - настоящая палочка-выручалочка для сердечников. В нем много калия и магния, которые укрепляют сердечную мышцу и выводят из организма лишнюю жидкость. Особенно полезен запеченный картофель (в духовке и на костре) и сваренный в мундире.

6. Курага и изюм. Также чемпионы по части содержания калия. Можно приготовить «сердечную кашу» - смесь из кураги, изюма, чернослива, грецких орехов, лимонов (все прокручивают в мясорубке, добавляют немного меда, настойку боярышника и сироп шиповника). Такая «каша» защитит от атеросклероза.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.

Чтобы снизить уровень плохого холестерина, съедайте каждый день в течение 3-х недель по 300 г вареной фасоли.

Цифры и факты

✿ Виноград убивает до 90% бактерий во рту. Для здоровья зубов достаточно 100 г ягод в день.

✿ Ягоды винограда облегчают отделение мокроты и смягчают кашель, так как слегка раздражают дыхательные пути.

✿ В коже красного винограда содержится вещество, подавляющее рост раковых клеток.

Знаете ли вы, что...

Желуди очень полезны в лечении атеросклероза и для профилактики инфаркта миокарда. Регулярно готовьте из них и ешьте такую кашу. Сварите в молоке 100 г риса и 3-4 очищенных, промытых и раздробленных желудя. Добавьте немного сливочного масла. Каша получится приятного кремового цвета, вкусная. Кроме того, она предотвращает желудочно-кишечные расстройства. Из этих же компонентов (рис, желудь, масло), но без молока можно сварить вкусный суп с картофелем и луком.

Приятное лекарство от простуды и першения

Мой муж очень редко простужается, но если вдруг это произошло, то он только так согласен лечиться. Лекарство готовится просто. В 1 л пива добавьте щепотку корицы, 3-4 гвоздички и немного лимонных корок. Подогрейте (не кипятите!) и отставьте. В другой посуде разотрите 3 желтка с 4 ст. ложками сахара до появления пены (только сильно не усердствуйте, а то получите безе). Помешивая, влейте теплое пиво с пряностями.

Варите смесь до загустения, но не кипятите. Пейте небольшими порциями по 1-1,5 стакана на прием, а после этого сразу ложитесь в постель. Утром простуда отступит. А если останется першение в горле, измельчите очищенный банан, разотрите до однородной кашицы и добавьте 3 чайн. ложки какао. Смесь залейте 1 стаканом горячего молока, тщательно перемешайте, добавив мед. Пейте на ночь в течение 2 дней.

О. Лычманова.



Начинайте день с порции овсяной каши на воде. Это полезно для желудка и кишечника.

Овсянка на воде

Овсяная каша на воде полезна при заболеваниях печени, атеросклерозе, диабете, и не только. Главная ценность овса - польза для желудка и кишечника. Каша из него обволакивает желудок пленкой, облегчает пищеварение. Зерна овса, даже измельченные в хлопья, очищают кишечник, удаляя весь «мусор». Слизистые отвары входят в меню строгих диет при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

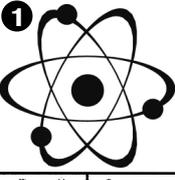
Многие употребляют овсяную кашу на завтрак и таким образом избегают проблем с желудочно-кишечным трактом. Кардиологи рекомендуют ее для профилактики сердечных заболеваний и снижения уровня холестерина

в крови. Овсянка незаменима при восстановлении после тяжелой болезни. Тарелка овсяной каши содержит четвертую часть суточной нормы растворимой клетчатки, а 3/4 стакана сухих геркулесовых хлопьев покрывает суточную потребность в клетчатке. Еще в ней много кремния и цинка, которые необходимы и взрослым, и детям.

Как правильно и с пользой приготовить? Чтобы овсяная каша не потеряла полезных веществ, варите ее сразу в горячей воде. Вскипятите 2 стакана воды, посолите, всыпьте 3/4 стакана крупы и варите 10 минут. При подаче добавьте 2 ст. ложки сливочного масла.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.



					Выплата за то, что будет сделано					Хирургическая затычка
Шумная встреча победителей	Немецкая мадам	Автономия в княжестве		Главная площадь Древнего Рима	1 		Латышская звезда Лайма	Сырье для стекла		Дар кострища огороднику
Стал у Клэры кораллы	Мягкий шляпный войлок						Драка на ринге			
				Песня, утопленная Герасимом	В ней держат ретивого коня	Стиль, любимый Пикассо				
Внутренняя оболочка глаза		Звук, выдающий боль					Траншея, спасающая бойца			
				Галдящая толпа малышей		Кривая линейка				
	Скоростное покидание вершины		Создатель матери			Соленое озеро близ моря		Стройный у красотки		
	Листочек в заварочном чайнике	Куча, растущая возле ямы								
					3					
		2	1	Посудина, нужная на пиру						
				Носитель наследственной информации						
	Апартаменты проводницы	Леонсио - хозяин Изауры				2				
Слово времен перестройки	Камера для подводных работ	Волна огромных размеров		... Большое Гнездо		Труд кинооператора	Веселье скрывших лица			Гипс для отделки помещений
							Ирландская охотничья собака	Торговая негодянта		
	Фигурист на лыжах	Гривастый король прайда		Стихия, что волнуется в шторма	Из него лепят куличи					Хлопчатая ткань в рубчик
								Карло для Буратино		
	Человек минус душа				3 					
							Игра с кирпичиками в стакане	Действие на театральной сцене		
	Возведенная напраслина	Плавающая пристань								

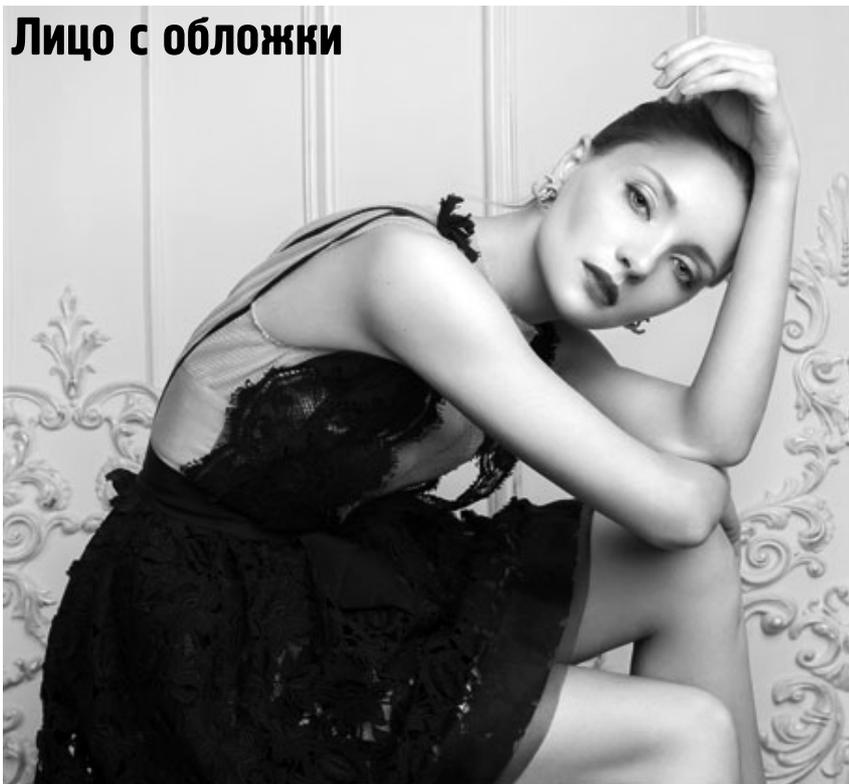
☺ ☺ ☺

Мужик в сарае варит самогон, пошел за водой в дом, вернулся, а в сарае менты:
 - Самогон гоним. Пиши объяснительную!
 - А что писать?
 - Пиши как есть.

Написал. Те читают: "Смотрю дымок идет из сарая. Думаю, пожар. Беру два ведра с водой и иду тушить. Прихожу, а там два мента самогон варят".

☺ ☺ ☺

- Я стираю, убираю, готовлю, глажу... чувствую себя Золушкой!
 - Дорогая, а я тебя предупреждал, что жизнь со мной будет как в сказке!



ЕКАТЕРИНА ВИЛКОВА: «БЕЗ МУЖА И ДЕТЕЙ НЕ ПРОЖИВУ»

Хрупкая, очень женственная, с девичьей фигуркой — по внешности Екатерины Вилковой никак не скажешь, что она мама двоих детей. Актриса признается, что с появлением семьи ее жизнь разделилась на «до» и «после». «Прожить без работы я смогу, без мужа и детей — нет» — так расставляются приоритеты. Кстати, своего мужа, Илью Любимова, она обожает, хотя и нет в их отношениях той сладкой ванили, которой щедро сдобрены рассказы о счастливых парочках.

— Катя, вы фанатично относитесь к работе? Некоторые ваши коллеги считают себя артистами с большой буквы, говорят о миссии в искусстве...

— Нет, я свою работу так никогда не воспринимала. Хотя и пыталась себя настроить на эту волну, что я серьезный, взрослый человек, буду читать умные книги, ходить по музеям... Но я другая. В моем случае это заработок, способ самореализации и получения внимания. Признаюсь, я уже привыкла к тому, что на съемочной площадке со мной считаются, советуются, относятся с уважением.

— Можете назвать какие-то вершины, жемчужины в вашей карьере?

— Наверное, такими категориями свою работу я не меряю. Я просто стараюсь хорошо делать свою работу. Неважно, что это — полнометражная фестивальная картина в Каннах либо легкий телесериал, как, например, «Отель Элеон». Это мой первый опыт участия в ситкоме — надеюсь, он будет удачным.

— А вы жесткий человек в жизни?

— Я бы не сказала. Все зависит от ситуации, от степени усталости. Иногда — да: я могу вспылить, сорваться, если не выспалась или голодная. Но перед малознакомыми людьми все же стараюсь преподнести себя как терпеливого, спокойного, приятного во всех отношениях человека. Близким, друзьям, домашним достается больше.

— Вы строги по отношению к детям?

— Порой мне кажется, что я очень мягкая. В силу своей загруженности я не так много времени провожу с ними. Поэтому очень скучаю и, как следствие, балую. Но проходит день-два нашего плотного общения, и им уже начинает от меня доставаться.

— Павла и Петя похожи?

— С одной стороны — да, а с другой — это два разных человека, каждый по-своему проявляет себя. Они по-разному воспринимают мир, по-разному обижаются, с разным настроением просыпаются,

точно так же, как и засыпают. Какие-то вещи в их сознании уже сложились, и я лишь могу это контролировать, ну и рассказывать им о том, как в жизни бывает.

— У вас существует система воспитания?

— Нет, я плыву по течению. Может, я ленивый человек? Смотрю на своих подруг с детьми: «Вы что, уже начали давать прикорм? Тоже, что ли, начинать?..» Или кто-то отдал малышей в детский сад. Говорю: «Илья, наверное, наших тоже пора отдавать». Просто бывает лень что-то менять. Зачем, если и так хорошо? (Смеется.) Если дети проявляют к чему-то интерес, стараешься это поощрять. С другой стороны, они же не могут чем-то заинтересоваться, пока им это не покажешь. Они не знают, что есть, например, плавание, или изобразительное искусство, или танцы...

— Вас изменило материнство?

— Моя жизнь разделилась на «до» и «после» семьи. Но мне даже сложно назвать себя мамой. В моем представлении это какая-то взрослая женщина, у которой все по полочкам разложено.

— А вы не знаете?

— Нет. Всеми этими делами занимается муж. Меня пугают бумаги, казенные учреждения. Все это умеют и знают взрослые. Перед детьми я играю в такую игру, что я взрослая, солидная тетя, но на самом деле, в душе, такой себя не считаю.

— Илья в вашей паре более взрослый?

— Ну, он и старше по возрасту, практически совсем старикан. (Улыбается.) У него низкий голос, и иногда он производит впечатление очень серьезного человека. Он точно понимает, чего хочет и делает вид, что все знает.

— Существует ли в вашей паре профессиональная конкуренция?

— Нет, у меня очень крутой муж! Да я никогда не мыслила такими категориями. С моей стороны исключается соперничество даже с моими подругами — коллегами по работе. Мне, наоборот, становится жалко людей, если у них что-то не получается. Зависть есть только к молодым, красивым артистам: у них нет особого таланта, но они отнимают мои роли. (Смеется.)

— Работа остается за порогом или дома вы с Ильей делитесь проблемами, переживаниями?

— Муж — это единственный человек, с которым я могу поговорить обо всем, рассказать, что меня тревожит. Даже сыграть ему какие-то этюды о том, как мой день прошел. Пожаловаться на молодых

и неталантливых. (Смеется.) Илья, конечно, говорит, что я самая молодая, красивая и талантливая и меня должны приглашать во все значимые проекты. Не то, чтобы я очень держалась за работу. Безусловно, мне нравится быть актрисой, но я понимаю, что теоретически смогу прожить без своей профессии, особенно если у меня будет много денег.

— **А без чего не сможете?**

— Без семьи, детей уже не смогу. Но они вырастут, и их придется отпустить. Значит, остается только муж. И я пока не представляю, как прожить без него. Даже не хочу думать про это.

— **С каким чувством вы отметили юбилей — пять лет совместной жизни?**

— Честно говоря, немного забыли про него. В этом году эта дата выпала на Пасху, были какие-то другие заботы. Эмоции такие: прикольно, уже пять лет прошло! А ведь кажется — совсем недавно... Потом уже, прокручивая время назад, понимаешь, как много важных событий произошло: двое детей, квартира, машина, количество работ у нас обоих... Я не чувствую себя одинокой — это был правильный выбор.

— **Вы с Ильей не романтичная пара?**

— Пожалуй, да. На лодочке не катаемся, в джунгли на сафари не уезжали. Мы более реалистичные, что ли. Хотя, конечно, романтика нужна. Ведь это внимание, человек о тебе подумал и сделал сюрприз. Но я не заморачиваюсь на эту тему. Наверное, когда мало сил, накопились усталость, отсутствие романтики может стать раздражающим



фактором.

— **Что вам помогает справиться с усталостью?**

— Любое восстановление: поспать, пообщаться с детьми (от них очень заряжаешься), вообще, «сменить картинку». Даже не обязательно куда-то уезжать — можно сменить одну съемочную площадку на другую. Просто выдохнуть. Иногда степень усталости большая, и ты дольше выдыхаешь...

— **Много работаете?**

— Наверное, я не умею распределять время. Мне не хочется после работы прийти домой, смыть лицо и лечь в кровать. Мне хочется поделаться еще что-нибудь: поиграть с детьми, пообщаться с Ильей, посмотреть какой-нибудь фильм, сходить в ресторан... Поэтому на сон остается мало времени, а спать я очень люблю.

— **Есть люди, которые организуют вам быт?**

— У детей — няня. И у нас — домработница, которая раз в две недели убирает квартиру и гладит белье. С остальным сами справляемся.

— **Остальное — это что?**

— Помыть посуду, купить продукты. За две недели скапливаются дела. Я многое могу сделать сама, но пока есть возможность, прибегаю к помощи других людей. Иногда это единственный выходной, и не хочется его тратить на бытовуху.

— **Времена изменились: раньше девочек учили домашним делам, рукоделию...**

— И сейчас так же происходит у людей нормальных. Я пыталась к чему-то приобщить Павлу — ничего не получилось. Она очень неусидчива, ей быстро все надоедает. Может, через годик можно будет заставлять ее мыть посуду.

— **Вы замечаете, что дети гораздо более продвинуты в каких-то вещах, чем мы?**

— Ну... Персонажей мультиков они лучше знают. (Смеется.) Наверное, они более бесстрашны. Берут любой гаджет и сразу начинают им пользоваться, нажимают на все кнопки. А мне страшно, что я могу что-то сломать, надо сначала прочитать инструкцию... (Улыбается.)

— **Вы человек не бесстрашный?**

— Я много чего боюсь. Из фобий, как таковых, присутствует только какое-то отвращение по отношению к насекомым. Иногда бывает страшно сделать первый шаг — в какой-то проект, например. Не рискну совершить что-то экстремальное, да меня это и не привлекает. Еще в обычной жизни не люблю внимания к себе. В принципе, я не особо им избалована. Но бывает



так, что только прошел фильм с моим участием, и меня узнают. И тогда я скукоживаюсь, ссутуливаюсь, надвигаю капюшон, будто я мегазвезда, и стараюсь поскорее сбежать. А вот Илюше нравится эпатировать публику. Например, он любит громко говорить в общественных местах. Видит, как впереди стоящий человек пробивает на кассе сосиски, и начинает рассказывать какие-то гадости про то, из чего они сделаны. (Смеется.) Илью всегда узнают: у него яркая внешность. Он тоже устает от внимания и говорит, что, провоцируя людей, снимает таким образом стресс.

— **Илье блестяще удаются образы демонических личностей...**

— Так и есть: он демонический мужчина. Многие считают, что он меня бьет. (Смеется.) Просто у него такая внешность, низкий голос.

— **Не было опасений выйти замуж за такого эффектного мужчину? Наверное, присутствует чувство ревности?**

— Нет. Я даже не помню подобных мыслей. Наверное, всего раз что-то такое испытывала. Мы сидели в одной компании, и наша подруга слишком откровенно кокетничала с Ильей. Но это было давным-давно, мы с ним только начали встречаться. Иногда я даже болезненно ему доверяю. Мысли не допускаю о том, что муж может меня предать. Этого просто не может быть. Ведь тем самым он убьет меня. Он меня любит — значит, не может так поступить.

— **Что ценит Илья в вашем браке, как вы думаете?**

— Мне кажется, вся жизнь Ильи сосредоточена на мне. (Смеется.) Я не знаю, что он ценит. Но я надеюсь, что ему не сложно со мной жить. И пока это даже доставляет ему удовольствие.



МУЖ-ТИРАН, ИЛИ «САМА ВИНОВАТА?»

Домашнее насилие - болезненная тема. До сих пор в ходу поговорки в духе «Бей бабу молотом, будет баба золотом». В адрес женщин, переживших это, летят обвинения из серии «Да она сама виновата, довела мужика!».

Если посмотреть статистику, становится страшно. Но всего 20-30% обращаются за помощью. Остальные замазывают синяки тональным кремом, плачут в подушку и стараются делать вид, будто ничего не происходит, потому что просить о помощи бывает себе дороже.

«ОНА ЕГО СПРОВОЦИРОВАЛА»

Ирина, продавец в супермаркете, молодая женщина 25 лет. Она росла в непростой семье, где все проблемы решались криками, кулаками и летающими тарелками. Ничего удивительного, что у девушки неустойчивая психика, если говорить по-простому, то Ира - настоящая истеричка. Разборки с мужем происходят всегда по одной и той же схеме: обвинения, слезы, крики, рукоприкладство. Да, Ира может наброситься на мужа с кулаками, а потом нарочито поддразнивать его: «Что, хочешь меня ударить? Давай, ударь!» В ответ получает пощечину, а то и не одну.

А теперь, внимание, вопрос. Ирина виновата в том, что не умеет решать проблемы мирным путем? Скорее да, чем нет. Можно сколько угодно обвинять родителей и тяжелое детство в психологических проблемах во взрослой жизни. Однако, если человек не прилагает усилий, чтобы проанализировать свои мотивы, попытаться контролировать ре-

акции, изменить поведение, то винить нужно только себя самого. Получается, Ирина виновата в том, что ее периодически поколачивает муж? Большинство, скорее всего, ответили бы в духе: «А что еще бедному мужику оставалось делать?» или: «Да она сама его довела!»

И, тем не менее, Ирина не виновата в побоях. Когда речь заходит о насилии, можно долго приводить аргументы и рассуждать о том, что жертва сама напросилась, у агрессора просто не было другого выбора. На самом деле, выбор есть всегда. «Ударить» в качестве единственного выхода можно в ситуации, когда поздним вечером трое гопников загнали мужчину в угол и бежать некуда. Но в данном случае речь идет о семейных отношениях. У мужчины в запасе всегда есть опция «уйти». Выбежать на пять минут из квартиры, чтобы успокоиться, или уйти навсегда - это уже смотря по обстоятельствам. Но в конфликте с женщиной мужчина всегда может - и должен! - сделать выбор в пользу «не бить». К сожалению, слишком часто многие выбирают побои, как самый простой способ решить семейные проблемы и снять напряжение и уверены: им за это ничего не будет. Женщины побоитесь попросить о помощи. А если и попросит, то найдется масса «сочувствующих», которые скажут: «Сама, глупая, виновата!»

НА ЧЬЕЙ СТОРОНЕ ЗАКОН?

По данным общественных организаций, занимающихся реабилитацией жертв домашнего насилия, ситуация еще более удручающая, чем это рисует официальная статистика. Лишь одна из десяти пострадавших женщин решается заявить о насилии со стороны мужа. Только 3% дел о насилии в семье доходят до суда. Почему так происходит?

Представьте себе: женщину избил муж. Скорее всего, не в первый раз, потому что мужчина, один раз безнаказанно ударивший свою жену, сделает это снова. Согласно общемировой статистике, обычно, жертва домашнего насилия решается обратиться в полицию после седьмого избиения. Предыдущие шесть случаев она все надеялась, что этот раз будет последним.

Но вот терпение лопнуло, и женщина пытается написать заявление в полицию. Там ее встречает дежурный или участковый, который отлично знает, что дела о домашнем насилии бесперспективны и, вообще, портят показатели всему отделу. Поэтому, его задача - всеми возможными способами отказать в принятии заявления, и тут начинается: «Вы же понимаете, что мы ничего не можем сделать. Сами потом с мужем помириться и будете просить, чтобы мы закрыли дело. Да что вы мне своими синяками в лицо тычете? Может, вы просто о косяк ударились, а теперь сочиняете. А у вас вообще есть свидетели?» А свидетелей, как правило, найти бывает непросто. Большинство соседей живут по принципу «моя хата с краю». Подумаешь, что в соседней квартире какие-то разборки - милые бранятся, только тешатся. Вслух такого, конечно, никто не скажет, но полиция дела о домашнем насилии слишком часто воспринимает с позиции «вот когда вас убьют, тогда и пишите заявление».

ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

Униженная женщина возвращается из полиции, и тут на нее обрушивается лавина общественного мнения: «Да ты просто не знаешь, как правильно к мужу подступиться», «А где же твоя женская мудрость? Умная женщина всегда знает, когда промолчать, чтобы не нарываться», «Ну а кто виноват, если ты сама его постоянно провоцируешь?» При этом, провокацией может считаться все что угодно: от пересоленного супа до просьбы вынести мусор. И пока ищут причины в женщине, домашнее насилие в стране будет пугать своими ужасающими масштабами.

В каждой семье свои правила воспитания. Но когда ребенок растет в строгости и не видит любви, то во взрослой жизни он сталкивается с большими проблемами.

Всегда, с самого раннего детства, я гордилась своими родными: папа - профессор, мама - доцент, бабушка - вдова академика. В высшей степени интеллигентная и образованная семья. И я должна была соответствовать. Конечно, я старалась, чтобы не уронить достоинство фамилии. Училась только на отлично, ходила в музыкальную школу, занималась живописью, изучала иностранные языки. Сверстники мне завидовали, потому что наша семья жила в большой квартире, в школу меня возили на машине, я ни в чем не нуждалась. Не было только одного - тепла в отношениях с близкими людьми.

Помню, однажды в раннем детстве увидела, как мою подружку обнимает и целует ее мама, тогда я испытала целую гамму чувств - от удивления до жгучей зависти. В нашей семье не было принято показывать свои чувства, тем более, на людях. Меня никогда не целовали, не сжимали в объятиях. Считалось, что с ребенком не следует нежничать. Бабушка старательно прививала мне манеры «настоящей леди», мама воспитывала в духе «современной женщины» - активной, успешной, самодостаточной. А папа был вечно занят, и все его воспитание сводилось к редким монологам о том, как важно хорошо учиться.

С подросткового возраста мне начали внушать, что главное для девушки - сохранить целомудрие до брака. «Береги честь смолоду» - эту фразу я слышала так часто, что она накрепко засела в моей голове. Меня оберегали от нежелательных знакомств и от неподходящих подруг, и до самого окончания школы я нигде не ходила без сопровождения взрослых. Подружки с горящими глазами рассказывали о своих первых поцелуях, а мне было противно даже представить, что чужие губы коснутся моих, а уж про язык и думать без отвращения не могла.

После окончания школы я поступила в университет, но моя студенческая жизнь мало отличалась от школьной. Да, теперь было больше свободы, но я ею не пользовалась, как другие, и предпочитала учиться. Однокурсники прозвали меня Снегурочкой, но я не обижалась. Видела парочки, обнимающиеся по углам, и думала, что лучше оставаться Снегурочкой, чем стать похожей на большинство доступных девиц.

Но однажды произошел нелепый случай. Однокурсник Юра, балагур



БЕРЕГЛА ЧЕСТЬ СМОЛОДУ...

и красавец, подловил меня в опустевшей аудитории, заключил в объятия и поцеловал. От неожиданности я чуть сознание не потеряла, потому принялась отталкивать парня. Юра держал крепко, не отпустил несколько долгих секунд. Вдруг кровь, казалось, быстрее побежала по венам, по телу разлилось тепло, дыхание стало прерывистым, и я впервые поняла выражение, которое встречала в книгах: «бабочки в животе». Я собрала остатки сил и оттолкнула Юрку, дала ему пощечину и убежала домой. Потрясение оказалось столь велико, что два дня пришлось провести в постели с головной болью. Я лежала и думала, как это гадко и пошло, что один-единственный поцелуй способен выбить почву из-под ног здравомыслящей девушки. Мне было стыдно. Значит, вот так это и происходит, так девушки и теряют голову, расставаясь с целомудрием до брака. Нет, я не такая! Я сильный и разумный человек, способный держать под контролем самые низменные чувства. С тех пор я еще больше отдалилась от сверстников, избегала всяческих контактов и всю себя посвятила учебе.

Получив красный диплом, я устроилась на хорошую работу. А вскоре мне сделал предложение бывший папин аспирант. Дима часто бывал в нашем доме и очень нравился моим родным. Он был хорош собой, вежлив, скромн и воспитан, ухаживал старомодно, руки не рас-

пускал. Я испытывала к нему искреннюю симпатию, поэтому согласилась стать его женой. Только однажды Дима предпринял робкую попытку поцеловать меня, но я отстранилась и так посмотрела, что он смутился и уже до самой свадьбы держал дистанцию. Я волновалась, ожидая первую брачную ночь, боялась почти всего, но...

Но реальность оказалась гораздо ужаснее всех моих страхов. Целый месяц страданий и слез, затем визит к врачу, и диагноз - вагинизм. Это значит, что у меня происходит непроизвольное сокращение интимных мышц, что делает секс невозможным. Я так долго держала свои чувства в узде, запрещая себе возбуждение, так старательно ограждала себя от контактов с мужчинами и привыкла считать секс чем-то грязным и непозволительным. И мой организм смирился и сдался - полностью исключил интимную жизнь. Так мне объяснил психолог, впрочем, это я понимаю теперь и сама. Как же получилось, что моя невинность стала моей бедой? Кто виноват? Возможно, родителям не следовало воспитывать меня в такой строгости, а может, мне самой не надо было играть роль Снегурочки. Теперь уже поздно искать виноватых. С мужем мы расстались, а мне предстоит долгое лечение. Но я верю, что когда-нибудь сумею создать семью и родить ребенка, которого не стану обделять нежностью и любовью.

Светлана Ш.



Ирма (приемная дочь Айседоры),
Айседора и Есенин

СЕРГЕЙ ЕСЕНИН И АЙСЕДОРА ДУНКАН

Три коротких года продлился безумный роман Айседоры Дункан и Сергея Есенина — союз, поразивший современников и оставивший множество вопросов для последующих поколений. В талантливой танцовщице поэт нашел женщину, гениальностью не уступающую ему самому.

Сына зажиточного крестьянина с Рязанщины, белокурого паренька Сережу Есенина столица приняла как родного. Ангельская внешность, мечтательные глаза, эмоциональные стихи о родине, которые он декламировал звонким, чистым голосом, мгновенно растапливали сердца самых искусственных слушателей. Особенно — женщин. «Сельский самородок» рано стал отцом — в 19 лет. Но отцовские обязанности никак не хотели сочетаться со званием самого модного поэта Петрограда. Первая любовь Анна и маленький Юрий остались где-то позади, воспоминаниями из прошлой жизни.

Его приглашают выступать на вечерах в литературных салонах, под его чары попадают самые красивые столичные дамы. Нарочито славянский стиль в одежде и образ душкিপастушка постепенно сменили

строгие костюмы, в которых не стыдно зайти в редакции газет, где он печатался. В одной из редакций он познакомился с Зинаидой Райх, она-то и стала его первой официальной женой. Фотографию их двоих детей поэт будет постоянно носить в нагрудном кармане, но ужиться с Зинаидой не смог.

Таков он был в облике белокурого херувима. Ревнивый, отчаянный, отрицающий любые оковы, брачные в том числе. Если любил — то со всей страстью, на которую была способна его раздольная русская душа. А в памяти его прочно закрепились слова матери: «Если бьет мужик — значит, любит». Таким его и увидела знаменитая американская танцовщица, прибывшая в Советский Союз для создания собственной школы, где дети занимались бы не классическим балетом, а свободно двигались по

сцене, выражая в танце все свои чувства и эмоции.

Айседора Дункан знала от силы пару десятков слов по-русски, удивительно, но этого крохотного словарного запаса с лихвой хватило на то, чтобы при встрече с молодым русским поэтом восхититься: «Ангель». А заглянув в его глаза, прошептать: «Тчорт».

Дора Анджела Дункан родилась в Сан-Франциско. Нищета, в которую семья окунулась сразу же после ее рождения, надолго запомнилась танцовщице. Став знаменитой, она старалась окружать себя красивыми и дорогими вещами, жила в лучших номерах лучших отелей, а своих юных воспитанниц обучала только в роскошных интерьерах, заботясь о том, чтобы они всегда были сыты и довольны.

Стилем своего танца она бросила настоящий вызов пуританской Америке, где век назад показать оголенную ножку было верхом неприличия. Айседора же (это имя она взяла как яркий псевдоним) не только танцевала в свободно развевающихся одеждах, подобных тунике греческих богинь. Она не стеснялась появляться на сцене обнаженной, едва прикрытой струящейся тканью. Раскованный «танец будущего» знаменитой «босоножки» символизировал свободу женщины от закостенелой общественной морали.

Секретарь Айседоры Лола Кинел в своей книге «Под пятью орлами» признается, что для нее Дункан была самой знаменитой куртизанкой того времени, «в старинном, широком и величественном понимании этого слова». Ни один из ее возлюбленных не мог добиться от нее согласия стать женой, а ее дети не были рождены в законных браках.

Нелепая гибель обожаемых сына и дочери, а после и смерть третьего ребенка, умершего еще в младенчестве, опустошили Айседору. И, хотя излучаемой ею молодости духа хватило бы еще не на один страстный роман, в 40 лет она уже и не думала о том, что ей суждено пережить, пожалуй, самую захватывающую любовь своей жизни. Когда известная лондонская гадалка предсказала ей скорую свадьбу на русской земле, Айседора просто рассмеелась ей в лицо и ушла не заплатив. Осенью 1921 года она встретила Есенина...

В тот вечер Есенин был одержим мыслью о том, чтобы на творческом вечере увидеться со знаменитой танцовщицей, которую советское правительство приветствовало как настоящую королеву. Из Кремля ей присылали «паек» — вкуснейшие деликатесы, невиданная роскошь для обнищавшей Москвы. Ее школе выделили превосходные

апартаменты, она принимала на обучение девочек 4—10 лет, которых родители посылали учиться не столько из любви к танцу и искусству, сколько для того, чтобы спасти их от голода.

Чувственное выступление Дункан с любимым полупрозрачным атрибутом — шарфом — вызвало бурные аплодисменты у публики и шквал эмоций в душе Есенина. Он уже заочно влюбился в эту необычную женщину без возраста. После танца, в окружении новых друзей, она принимала поздравления и у всех на глазах, с присущей ей непосредственностью, сразу же поцеловала известного поэта в губы. «Он читал мне свои стихи, — рассказывала Айседора переводчику и директору Школы танцев Илье Шнейдеру. — Я ничего не поняла, но я слышу, что это музыка и что стихи эти писал гений!».

Очарованные друг другом, Есенин и Дункан в ту же ночь покинули всеобщее веселье, отправившись в квартиру Айседоры. Их роман поражал друзей и знакомых поэта. Одни были недовольны тем, что танцовщица «появилась и увела их Сережу», другие удивлялись смиренности и покорности, с которой Айседора реагировала на оскорбительные выходки поэта, третьи недоумевали, как эти двое умудряются общаться одними лишь жестами и взглядами. Есенин не признавал иного языка кроме родного, а Дункан так и не освоила русский. Тем не менее, они оставались вместе.

Приближался май 1922 года, а с ним — гастроли Дункан по Западной Европе и США. По условиям контракта Айседора должна была скоро покинуть Москву, но не представляла дальнейшей жизни без своего «Сергея Александровича» (она любила называть поэта полным именем). Есенин согласился ехать с возлюбленной, заграничный паспорт ему выдали после убедительного заявления о том, что он поспособствует изданию книг русских поэтов в Берлине. Германия была первым пунктом в их долгом путешествии.

За границу Сергей и Айседора отправились как муж и жена. Оба знали, что американская «полиция нравов» настроена крайне негативно к незарегистрированным союзам, и появляться в США без штампа в паспорте Есенину было просто опасно. В Хамовническом загсе оба выразили желание носить двойную фамилию — Дункан-Есенин. Правда, в Германии их брак признали недействительным, и им пришлось жениться еще раз. Теперь Айседора стала просто Есениной. А чтобы не смущать молодого мужа значительной разницей в возрасте, она «слегка» изменила дату своего рождения,

оказавшись старше Сергея не на 18, а всего на 9 лет.

В Европе оказалось, что финансовые дела танцовщицы идут хуже некуда. На счет в банке был наложен арест, дом продан, имущество расхищено. И все же, верная своим привычкам, Айседора разъезжала на шикарном автомобиле, не давая поэту ни минуты отдыха. «Берлинская атмосфера меня издергала вконец. Если бы Изадора не была сумасбродной и дала мне возможность где-нибудь присесть, я очень много бы заработал и денег...», — говорил он Шнейдеру.

Путешествие по Италии привело его в лучшее расположение духа, но тоска по родине мучила его. Лола Кинел, сопровождающая пару, вспоминала в своих мемуарах, как во время прогулки в гондоле по каналам Венеции поэт вспоминал свое детство, жизнь в России и громко распевал русские песни.

Америка вызвала у Есенина еще большее раздражение. Его возмущал местный «сухой закон», хорошего алкоголя было не достать, и поэт, уже давно пристрастившийся к крепкой выпивке, довольствовался подпольным виски. Его выводили из себя американцы, которые на рассказ о том, что он пишет стихи и является национальным поэтом, задавали странные вопросы: «Так, а чем же вы зарабатываете себе на жизнь?».

От бессилия и озлобленности он дебоширил и устраивал скандалы, а наутро заголовки газет пестрели



Айседора
Дункан

сообщениями: «Сергей Есенин, русский мужик, муж знаменитой танцовщицы, несравненной Айседоры Дункан...». Здесь он был никем. Неприкаянный поэт, муж известной жены, оторванный от всего того, что он так любил и превозносил в своих стихах. С каждым месяцем отношения между супругами накалялись, пока они не стали друг другу чужими.

«Я увезла Есенина из России, где условия жизни еще трудные. Я хотела сохранить его для мира. Теперь он возвращается в Россию, чтобы спасти свой разум, так как без России он жить не может», — говорила Айседора. Друзья Есенина едва могли его узнать.

У поэта остались привычки холерного денди, носил он только дорогую одежду, пудрил лицо, его речь стала путанной и неуверенной. Свои заморские скандалы он объяснял тем, что хотел, чтобы его запомнили. Хотя бы так. Айседора уговорила его лечь в клинику, а ей самой предписали курортное лечение на Юге, которое она собиралась совместить с гастролями, но Есенин с ней ехать отказался.

Он приехал на вокзал проститься, а после ее отъезда решил, что к Дункан больше не вернется. «Все, Изадора, адье!», — заявил он друзьям. Несколько месяцев они с Айседорой обменивались душевными телеграммами, пока Есенин не поставил жирную точку. «Ты меня очень озлобила. Люблю тебя, но жить с тобой не буду. Сейчас я женат и счастлив. Тебе желаю того же», — хотел было написать он, но в итоге лишь телеграфировал, что встретил другую женщину.

Он действительно больше не вернулся к «своей Изадоре», или просто Дуньке, как он любил ее называть. Загадочная смерть поэта в номере гостиницы «Англетер», где они когда-то останавливались вдвоем, потрясла Айседору до глубины души. «Я рыдала о нем много долгих часов, сколько могла...», — говорила она своей приемной дочери Ирме. Как законной жене ей принадлежало право на его наследство, благодаря огромным переизданиям книг, немалое. Дункан от наследства отказалась в пользу родного поэта, хотя уже тогда остро нуждалась в деньгах.

Здесь выплыл на свет интересный факт — Айседора и Сергей никогда не были официально разведены, хотя после расставания с Дункан Есенин женился на Софье Толстой. Как такое могло произойти — загадка. Танцовщица пережила поэта всего на два года, по иронии судьбы, даже уход из жизни превратив в страшное представление со своим любимым танцевальным атрибутом — шарфом.

ДЕКАБРЬСКОЕ ВОЛШЕБСТВО

«Несколько лет назад, мне посоветовали обратиться к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. У меня тогда было очень много проблем. От меня ушел муж к молодой женщине. Я потеряла работу, так как из-за нервного срыва не могла выходить из дома. Пробовала наложить на себя руки. Но моя подруга меня силой заставила пойти к Дмитрию Алексеевичу. Экстрасенс провел при моем первом визите диагностику и сказал, что на меня наведена порча, и что именно порча и является причиной и моего плохого самочувствия и личные проблемы напрямую связаны с наведением этой порчи. Я всегда подозревала, что моя золовка навела порчу на всю мою семью, мечтая развести меня с мужем.

Был декабрь – время Рождественского поста. Дмитрий Алексеевич мне тогда сказал, что это очень хорошее время для проведения сеансов для очищения от любого негатива.

После целительных сеансов у Дмитрия моя жизнь резко изменилась. Его чудесные сеансы мне помогли встать на ноги (в буквальном смысле.)

Теперь я преуспевающая женщина. У меня все получается – открываются все двери. Теперь я счастлива, здорова, любима и богата. Благодаря экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили и его чудесным талисманам, которые он мне изготовил, я стала жить заново. Мой муж пришел и стал у меня просить прощения, но я его назад не приняла, а незадолго до Нового года я познакомилась с гражданином другой страны. Теперь мы женаты и у нас общий бизнес, большая любовь, крепкая семья и прекрасный малыш. И все это благодаря экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Наталья Т. г. Батуми».

«Мне всегда казалось, что именно в декабре происходят чудеса. Прошлый декабрь не обманул моих ожиданий. Я много лет мечтала выиграть Green cart, но у меня ничего не получалось. В декабре прошлого года я приехала навес-



тит родителей и поделилась с ними моими проблемами. Вот тут моя мать мне рассказала следующую историю, которая меня очень поразила и вселила новые надежды. Несколько лет назад меня бросил муж, затем я потеряла работу. Я была в полном отчаянии и решила уехать подальше. Моя подруга уже тогда жила в Америке, и она мне предложила приехать к ней. Я стала об этом думать серьезно, но у меня ничего не получалось. И вот тогда моя мать, мне ничего не сказав, пошла с моей фотографией к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. После его сеансов, как мне рассказала мать, у меня открылась дорога, и я, уехала в Америку. В Америке я некоторое время не могла найти работу. Но потом внезапно повезло – мне предложили очень хорошую работу. Оказывается, моя мать опять побывала у экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили, и после его сеансов у меня все получилось с работой.

После рассказа моей матери, я не сомневаясь записалась к господину Дмитрию Алексеевичу.

Он провел со мной и сеансы, и изготовил защитный талисман. Теперь я получила долгожданную Green cart. Декабрь – время исполнения желаний, тем более, что в этом помогает экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили. Нана Т. Нью-Йорк»

«Меня зовут Екатериной,

мне 34 года. Я хочу рассказать свою чудесную историю, которая произошла со мной, и о которой я хочу поведать читателям.

Несколько лет назад я обратилась за помощью к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили. Причиной такого шага для меня стала нескончаемая полоса неудач в моей жизни. У меня не складывалась не только личная жизнь, но и еще я стала себя очень плохо чувствовать и потеряла интерес к жизни. Все ждала принца на белом коне, но его так многие годы все не было. Родственница мне порекомендовала обратиться к экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили.

Я стала посещать сеансы экстрасенса. Он мне и сказал, что на мне и родовое проклятие и что у меня отнята моя женская доля, поэтому у меня не складывается личная жизнь. На последний сеанс я пришла к экстрасенсу в конце декабря. Экстрасенс Дмитрий провел со мной заключительный сеанс и изготовил мне талисман от порчи и сглаза. Я спросила экстрасенса о том, что мне надо делать дальше. Экстрасенс Дмитрий мне сказал, что декабрь время чудес и я обязательно встречу свою судьбу.

В канун католического рождества мне приснился экстрасенс Дмитрий, и во сне мне сказал, что я 31-го декабря на площади Свободы встречу свою судьбу.

Мои родители стали не-

доумевать, когда я в 9 вечера оделась взяла два хрустальных бокала и бутылку шампанского, и сказала, что иду встречать новый Год на площадь Свободы.

Там я и встретила своего принца – у него тоже была бутылка шампанского и два бокала. Мы вместе выпили это шампанское, а потом пили шампанское и на нашей свадьбе.

Декабрь, время сказок, время чудес!»

Комментарии экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. «Конечно я помню и мою пациентку Наталью, как и всех, кто побывал у меня на приеме. Не зря говорится, что пост – это время очищения. Эти, теперь уже счастливые женщины, стали приходить ко мне на сеансы во время Рождественского поста. Теперь результат налицо. После моих сеансов мои пациентки и помолодели, и похорошели. Это естественно, ведь после моих сеансов с ауры человека уходит вся астральная грязь, порожденная порчей или сглазом. Лицо, очищенного от астральной грязи человека, буквально начинает светиться. Многие мои пациенты, особенно женщины, прошедшие у меня очистительные сеансы, это хорошо заметили. Конечно, на эти изменения во внешности обращают внимание и мужчины. Как правило, после моих сеансов женщины встречают и свою судьбу, выходят замуж. Сейчас идет Рождественский пост и мне очень много звонят с вопросом, что, мол, можно ли к вам обращаться во время поста.

Милые женщины и уважаемые мужчины! Во время постов можно сотворить много разных чудес, ведь пост – это время очищения и тела и ауры. Советую воспользоваться моими рекомендациями. Уверен, что они окажутся вам кстати.

Ваш экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили.

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

Ваш любимый сканворд

Танец хлопца Спутник Урана	Хамите...! Брачная служба	...де Фюнес, комик	Экспресс-закусочная	Здесь отдыхают поезда	Клеймо Планета	Нить лука Брат Даниила	КПД	
Ветрило			Река, сосед Тигра		Риэлтор Актриса Джейн...		Вещает в эфире	
Притяжение			Христианский хлебец					
Извлеченная субстанция		Сорт кофе	Лига Наций Приток Олекмы			Халуга		
	Греческая буква	Обыск (жарг.) Узорчатая ткань		Хомут	Лесная нимфа Маскарад			
			Жидкость супа			"Дружок", автор Николай...	Карточная игра	Дурь в голове
	Шоколад Обл. центр РФ	Барби Острый нож			Разбогатевший выскочка			
			Дуло пушки			Фиаско	Трещина	
Режиссер Тигран...					Тыл груди			
	Древние счеты	Воздухоплаватель			Великий... и учитель			
					Из лютиков	Пасмо	Страна в Африке	Ответ на запрос
Палка с веником	Коллега портного Причал	Размер оклада						
					Обряд в исламе	Гора Зевса Прелесть		
Певец Георг... Валюта в Баку			...назначения Отсек в шкафу			Наряд женщины из Дели	Капает с горячей свечи	
			Боязнь	"Будем жить", актриса				
Много работы Скамейка				Изобретатель ПМ				
			Летний напиток			Авантюра		
Широкий диван без спинки				Задира				



Прием морского боя

ИМЕННАЯ ЗВЕЗДА ТАМРИКО ЧОХОНЕЛИДЗЕ

Солистке легендарного вокально-инструментального ансамбля “Мзиури” Тамрико Чохонелидзе 15 декабря откроют именную звезду перед Тбилисским концертным залом (Филармония).

По инициативе Палаты культуры Грузии также состоится концерт, на котором, кроме самой артистки, выступят две ее сестры София и Тинатин Чохонелидзе и дочь Мариам Роинишвили – все они также, как и Тамрико — исполнительницы.

Тамрико Чохонелидзе поздравят известная грузинская певица Эка Кахиани и солистка “Мзиури” Майя Джабуа, именная звезда которой открылась перед филармонией в январе этого года. Проект осуществляется при поддержке Министерства культуры и охраны памятников Грузии и мэрии Тбилиси.

“Мзиури” — в переводе с грузинского означает “солнечный”. Идея создания ансамбля зародилась



в детском пионерском лагере Тбилисского Дворца пионеров. Детский вокально-инструментальный ансамбль состоял исключительно из девочек. Все участницы пели, танцевали и играли на нескольких инструментах. В первом составе ансамбля была 21 участница.

Репертуар ансамбля

был поистине огромен – в него входили не только грузинские народные песни, но и армянские, азербайджанские, русские, украинские, японские, а также современные эстрадные и пионерские песни. Кроме того, “Мзиури” записал известную пластинку — мюзикл “Наш друг Буратино”.

В 1976 году “Мзиури” был удостоен звания лауреата премии Ленинского комсомола. Влияние “Мзиури” на подростков оказалось столь сильным, что вскоре школьные вокально-инструментальные ансамбли, состоящие только из девочек, стали появляться не только в Грузии, но и по всему СССР.

Солистка Тамрико Чохонелидзе особенно прославилась в ансамбле “Мзиури” после исполнения песен “Иавнана” (“Колыбельная”), “Семеновна”, “Песня о веселом пастухе и его овечках” и многим другим. После окончания школы Чохонелидзе продолжила музыкальную карьеру и много выступала в Грузии. В стране успешно функционирует, созданная Тамрико Чохонелидзе с ее сестрами детская музыкальная студия. Кстати, Тамрико Чохонелидзе родилась в один день с другой знаменитой солисткой “Мзиури” Тamar Гвердцители – 18 января.

ГРУЗИНСКАЯ ПИАНИСТКА СТАЛА ЛИЦОМ ЧАСОВОГО БРЕНДА JACQUES LEMANS

Известная грузинская пианистка Хатия Буниатишвили стала лицом австрийского бренда часов Jacques Lemans, основанного в 1975 году.

“Впервые мы увидели Хатию Буниатишвили в Зальцбурге и сразу же поняли, что она идеально подойдет для Jacques Lemans. Она – перфекционист, когда речь заходит об ее профессии. А еще она страстная и красивая и в своих сценических нарядах всегда выглядит просто потрясающе”, — объяснил директор и владелец бренда Jacques Lemans Альфред Ридл.

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

Будучи студенткой консерватории, в 2003 году Хатия получила



специальный приз на Международном конкурсе молодых пианистов им. Владимира Горовица в Киеве, а также, первый приз на Конкурсе поддержки молодых грузинских музыкантов, учредителем которого является русская и австрийская пианистка Елизавета Леонская.

Бунатишвили также является лауреатом премии Borletti-Buitoni Trust Award (2010) и получила звание “Луч-

ший новичок года” в Echo Klassik Awards (2012). Хатия Буниатишвили принимала участие в записи нового альбома знаменитой британской рок-группы Coldplay под названием Head Full Of Dreams. Пианистка аккомпанировала при записи главной композиции альбома — песни Kaleidoscope. В настоящее время Хатия Буниатишвили живёт в Париже и много гастролирует по всему миру.

“ОРАНЖЕВАЯ ДЕВОЧКА”: ИРМА СОХАДЗЕ ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Одной из самых талантливых и знаменитых детей Советского Союза - “оранжевой девочке” - исполнилось 58 лет.

Грузинская певица Ирма Сохадзе, которая прославилась на весь мир благодаря песни “Оранжевое солнце”, 28 ноября отпраздновала свой день рождения.

Петь Ирма Сохадзе начала, что называется, с пеленок. А первый ее дебют на телевидении состоялся, когда девочке исполнилось всего четыре года — малышка даже не могла собственноручно держать микрофон. Но это не помешало сделать так, чтобы о ней заговорили. Еще бы — ведь маленькая Ирма начало свою вокальную карьеру с итальянской песни. На следующее утро Ирма проснулась известной девочкой.

В восемь лет Ирма Сохадзе становится солисткой государственного оркестра “Реро”, которым руководил известный композитор Константин Певзнер. Дядя Котик — так называла его Ирма.

Именно Певзнер вместе с Григорием Гориним и Аркадием Аркановым написал для девочки песню “Оранжевое солнце”, которая делает ее знаменитой на весь мир. Впервые Сохадзе ее исполнила на гастролях в Москве летом 1965 года в саду “Эрмитаж”. Вскоре в “Реро” Ирму увидел Владимир Шаинский, которые, впоследствии, тоже стал писать для нее замечательные песни. Среди них — “Бемби”, “Кенгуру”, “Зачем?”, “Сказка”



и многие другие. В 1965 году на фирме “Мелодия” выпущен первый миньон юной исполнительницы. В него вошли “Оранжевая песня”, а также песни “Дело было в январе”, “Топ-топ” и “Это что за ученик”.

В 1967 году на Польском телевидении был снят пятнадцатиминутный музыкальный фильм “Recital” режиссера Константина Цицишвили, в котором девятилетняя Ирма исполняла джаз. Спустя два года Сохадзе также снялась в музыкальном телевизионном фильме Ларисы Шепитько “В тринадцатом часу ночи”.

Училась Ирма Сохадзе в Тбилисской Центральной музыкальной школе для одаренных детей, которую в 1974 году окончила с золотой медалью. После поступила в столичную консерваторию по классу

фортепиано и параллельно, на музыкально-педагогическом отделении теоретического факультета, которое в 1979 году окончила с красным дипломом.

Сохадзе двадцать пять лет работала на грузинском Первом общественном телеканале. Начала с должности младшего редактора, потом была редактором многих авторских программ, в том числе передачи “Музыкальный октагон”, организовывала на телевидении благотворительные акции-марафоны — собирала средства для детей-сирот и вынужденно перемещенных лиц из Абхазии.

После долгой работы на телевидении давала много благотворительных концертов в Тбилиси. В Москве в последний раз выступала в 2008 году, дала концерт в рамках “народной дипломатии”.

Ирма Сохадзе живет в счастливом браке с супругом уже почти 40 лет. У нее две дочери.

Уже двенадцать лет в Грузии успешно функционирует, основанная Ирмой Сохадзе детский Театр-студия “Веселые нотки”. До 80 детей и подростков в возрасте от 3 до 20 лет обучаются в театре-студии актерскому мастерству, сценической речи и движению, а также вокалу. По собственному признанию, несмотря на свою бешенную популярность, Ирма Сохадзе никогда не болела звездной болезнью. Как говорит певица, это заслуга ее мудрых родителей, которые правильно ее воспитали.

МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ УДОСТОИЛАСЬ ВЫСШЕЙ ЧЕСТИ

Заслуги актрисы Моника Беллуччи получили, наконец, заслуженное признание. Моника удостоили высшего ордена ее страны — Ордена Почетного Легиона. Награду актрисе вручил лично президент Франции в Елисейском дворце. Фото, запечатлевшее этот важный момент, актриса выложила в своем микроблоге.

За свою карьеру 52-летняя Моника успела сняться в семи десятках фильмов и сериалов. Есть у нее и награды, к примеру, высшая кинематографическая награда Франции — «Сезар», европейский аналог «Золотого глобуса» — Golden Globe, приз MTV Award... Беллуччи достойно справляется с тем, что удается далеко не всем актрисам: она с одинаковым успехом снимается и в кассовом, и в авторском кино. Так, в 2005-м она украсила своим появлением очередную фильм франшизы



о Джеймсе Бонде — «Спектр». А в прошлом году завершила съемки в драме Эмира Кустурицы «Млечный путь». В следующем же году поклонников актрисы ждет еще один сюрприз — она появится в продолжении культового сериала Дэвида Линча «Твин Пикс».

Что же касается личной жизни актрисы, то в настоящее время она, как утверждают, встречается с азербайджанским бизнесменом Telman Ismailov. До этого Беллуччи успела дважды побывать замужем. Ее первым супругом был музыкант Клаудио Бассо, брак с которым продлился всего несколько месяцев. А в 2013-м Моника объявила о завершении отношений со своим вторым мужем — актером Венсаном Касселем, отцом ее дочек — 12-летней Девы и 6-летней Леони, с которым она прожила в законном супружестве 17 лет.



ЕСЛИ ЗАДАЛИ СОЧИНЕНИЕ...

Каждой маме рано или поздно придется столкнуться с этим: ребенок вернется из школы и попросит написать с ним сочинение. Можно ли помочь ему так, чтобы при этом не выполнять работу за него?

У меня два сына, которые время от времени по очереди оглашают квартиру печальным стоном: «Ох, нам задали написать сочинение!» Поначалу за младшего частенько писала сама, а старшему переписывала его литературные потуги. Но обоим в итоге придется сдавать ЕНЭ, где сочинение является одним из главных заданий, и мамы рядом не будет. Поэтому, пришло время научить детей самостоятельно и на хорошем уровне выполнять домашнее задание. Делюсь личным опытом.

В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Когда младший сын Костя (третий класс) принес из школы задание - написать сочинение по картинкам из учебника, я предложила ему порассуждать. Перед нами было четыре картинки на тему того, как кот ворует сосиски. Суть сюжета была очень проста: мальчик оставил на столе в кухне тарелку с сосисками и пошел снимать школьную форму, в это время кот украл сосиски.

Я предположила, что можно написать сочинение двух видов. Первый вариант: описать произошедшую сценку динамично, в репортажном ключе рассказать о случившихся событиях. Второй вариант - проблемное сочинение, где можно порассуждать, с точки зрения мо-

рали, кто прав, кто виноват, и что с этим делать? Сын выбрал первый вариант и взялся писать сочинение от лица мальчика. Я прочла его короткий рассказ, который являлся простым пересказом сюжета картинок, и задала вопрос: «Как думаешь, много ребят из класса напишут свою работу так же?» Он подумал и ответил утвердительно. Тогда я предложила описать эту ситуацию, с точки зрения другого персонажа. А назавтра в классе учитель прочитал 15 однотипных сочинений про то, как мальчик возмутился, что кот украл его сосиски. И одно - лучшее - о том, какую внутреннюю борьбу пережил кот, воруя сосиски из-за инстинкта охотника и понимая, что оставляет своего хозяина голодным.

Итог: сын научился смотреть на тему шире и глазами разных персонажей истории. Научился брать не первую, лежащую на поверхности мысль, а искать второй поворот в сюжете. И главное - вдохновился на новые литературные подвиги, потому что ему удалось выделиться из всех остальных учеников и создать самое оригинальное произведение.

СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Со старшим Максимом ситуация куда сложнее, потому что сочинения в восьмом классе задают на

сложные литературные темы. Тут одной оригинальностью не возьмешь.

Когда я отказалась делать задания за него, сын рвал и метал, обижался, но потом смирился и выслушал мои наставления. Ему пришлось читать само произведение, по которому было задано сочинение. Плюс, критические статьи и рецензии. Я настояла на четком плане: введение, основная часть, заключение. Введение писать несложно, потому что начало сочинения - постановка проблемы, поиск истины, а эти вещи обычно уже сформулированы в теме сочинения. В основной части ведется поиск ответа на поставленный вопрос. Приводятся аргументы, примеры из произведений, которые могут подкрепляться цитатами из трудов критиков. И, наконец, заключение. В заключении автор должен все же дать ответ, подвести итог, что он думает.

Вот, в целом, и все. Главное - перечитать работу и обратить внимание на лексику. Она не должна быть бедной. Решительно избавляйтесь от повтора одних и тех же слов, заменяя их синонимами. Очень важно проверить все факты: дату создания произведения, исторические события, на фоне которых оно создавалось, фамилии действующих лиц. Если получилось очень скучно и монотонно, значит, надо укоротить и упростить предположения. А скучные конструкции разбавить яркими метафорами, сравнениями, аллегориями. Они держат проверяющего в тонусе и не дают заскучать.

Итог: конечно, не сразу все получилось у старшего. Пар валил у него из ушей. Он практически не спал ночь, но утром у меня на столе для проверки лежало превосходное сочинение, за которое он получил «отлично».

НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ ЛЯПОВ

На нелегком пути сочинительства на заданную тему, как и все дети, мои мальчишки нередко допускали и продолжают допускать смешные ошибки. Конечно, мы хотим над ними всей семьей, включая самого автора. Все эти перлы я записываю в архивные альбомы сыновей, туда же, куда раньше любовно заносила первые слова, фразы и детские смешные высказывания.

Советую всем родителям сохранять позитивный настрой, несмотря ни на что, верить в своих детей и поддерживать их. Тогда все получится!

Мария Богданова, мама-филолог.

Под неусыпным взглядом Божиим мы хороним родственников, вступаем в брачный союз, крестим детей. Как правильно это делать и какие дни важны до и после церемоний?

Сцерковью, так или иначе, связана жизнь каждого христианина. Сюда мы приходим с радостями и горестями, здесь совершаем обряды и чины, важные для нас. Но лишь немногие знают о нюансах церемоний и еще меньше - о том, что до и после них есть даты, про которые стоит помнить.

ДУХОВНОЕ РОЖДЕНИЕ

Прекрасный светлый праздник - крестины! К нему нужно готовиться в большей степени не ребенку, а его родителям - родным и крестным. И те и другие должны в течение нескольких дней перед крестинами соблюдать пост, а также причаститься и исповедоваться. Особенно, это касается крестных родителей, ведь они будут духовным примером для своего крестника или крестницы.

На следующий день после крестин желательно привести ребенка в церковь для причащения. Это первый день, когда малыш находится под крылом Божиим. Причастие даст ему возможность получить еще большую милость Божию. Накрывать праздничный стол для всех, кто хочет поздравить малыша с крестинами, можно как в сам день крестин, так и в день первого причащения.

ЦЕРКОВНЫЙ БРАК

В таинстве венчания очень важны дни до него. К церемонии надо подготовиться не только организационно, но и духовно. Необходимо осознать всю важность таинства.

За три дня до венчания нужно соблюдать пост, отказаться от скоромной пищи, воздержаться от близких отношений с мужем. Это время, когда тело и душа должны очиститься и обновиться. В неко-



КРЕСТИНЫ, ВЕНЧАНИЕ, ОТПЕВАНИЕ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

торых случаях можно сократить этот период до одного дня.

Перед венчанием обоим супругам рекомендуется исповедоваться и причаститься. Это можно сделать как за неделю до таинства, так и за один день - как вам удобнее. И, если на исповеди каждый присутствует по отдельности, то причащение возможно совместное - в знак будущей совместной жизни.

После венчания необходимо не забывать, что брак с той поры находится под взором Божиим, так и под Божьей защитой. Нет конкретных дат, когда необходимо посещать церковь венчанным парам, но лучше время от времени это делать. Зажигать свечи и читать молитвы - с благодарностью за счастливый брак и с просьбами о продлении благополучия.

ПРОВОДЫ В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ

Считается, что земная жизнь - только приготовление к той вечной жизни, которая ожидает каждого. Умирает лишь тело, душа продолжает жить. Сразу после ухода близкого человека в мир иной важно подержать его молитвами.

На третий день. Считается, что душа, после того как покидает тело, скитается по земле еще 3 дня. Первые два дня душа усопшего еще находится на земле. Она посещает места, которые ей были дороги при жизни, находится рядом с близкими. На третий день душа пред-

стает перед Богом. Это не случайно, ведь именно на третий день воскрес Иисус Христос. Это время, когда душа впервые готовится отвечать за все свои земные прегрешения, и когда можно и нужно за нее молиться.

На девятый день. С третьего по девятый день душа находится в раю и наблюдает за тем, как там прекрасно. Она представляет, как хорошо ей самой жилось бы там. Девятый день выбран не случайно, ведь именно девять ангельских чинов будут ходатайствовать об усопшем перед Богом. Душа предстанет вновь перед ним как раз на девятый день.

Но сороковой день. В промежутке между девятым и сороковым днями душа находится в аду, пока как гость. Она наблюдает за мучениями грешников и на сороковой день в последний раз предстает перед Богом для решения своей участи. Вот почему считается, что до сорокового дня родственники еще как-то могут помочь замолить грехи усопшего, после - уже нет. В этот день в церкви обычно заказывают сорокоуст.

На третий, девятый день и годовщину заказывают панихиду по усопшему. В эти дни нужно обязательно молиться за него, ставить свечи, ходить на могилу, а также накрывать поминальный стол - скромный, без излишеств, деликатесов, но сытный. Прийти могут все, кто выкажет желание помянуть усопшего.



СПАСИБО, МАМА!

Недавно моя дочь была в магазине с подругой, выбирала платье на день рождения. Когда она вернулась домой, подошла ко мне, обняла и сказала: «Мама, спасибо тебе за все!» Я удивилась. Оказалось, что в магазине она наблюдала интересную сцену.

В отделе вечерних платьев моя Алина увидела женщину со взрослой дочерью. Девушка громко заявила матери: «Мы берем это платье! И меня не волнует, сколько оно стоит!» Женщина робко возразила: «Платье слишком дорогое, давай лучше блузочку тебе купим...» Алина очень удивилась, что взрослая девушка до сих пор сидит на шее у родителей, да еще и так нагло требует дорогих покупок. Тем временем, обе скрылись в павильоне. Видимо, девушка заставила мать разориться на платье.

Каково же было удивление моего ребенка, когда из примерочной вышла женщина в том самом дорогом платье. Девушка ахнула от восторга и отчеканила: «Берем!», - достала свой кошелек и оплатила покупку. Мама пыталась переубедить ее, но девушка была непреклонна: «Ты меня всю жизнь содержала и одевала. Теперь моя очередь».

Эта сцена очень впечатлила Алину, и она пообещала, что когда вырастет, сделает то же самое.

Маргарита Б.

НЕОБЫЧНЫЙ ВОДИТЕЛЬ

Холодным зимним вечером я возвращалась домой на такси. Водитель внешне напоминал Владимира Маяковского, а я обожаю этого поэта. Не удержалась и спросила, нравятся ли ему стихи. И тут он громким, уверенным голосом продекламировал несколько строк. Оказалось, что он преподаватель литературы, а такси - это вторая работа. Мы душевно поговорили о творчестве Маяков-

ского и других поэтов, и мне так приятно было общение с этим человеком, что захотелось сделать подарок. Я отдала ему редкую на тот момент юбилейную монету, выпущенную в честь Олимпиады в Сочи. Мужчина растрогался, сказал, что его сын собирает монеты, и отказался брать с меня деньги за проезд. Это была лучшая поездка на такси!

Юлия Платонова.

ПОСТУПОК НАСТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Когда я возвращался с работы поздним вечером и ждал транспорт на остановке, убедился в том, что мир не без добрых людей. Через дорогу - ларек с шаурмой. На улице пусто, только бездомный сидит на земле неподалеку от этого ларька. Заведение уже, видимо, закрывается. Продавец по-

гасил свет и вышел на улицу. Увидел явно бездомного человека, обратился к нему: «Ты голоден?» Тот кивнул. Продавец вернулся в заведение и приготовил для него шаурму. А потом бездомный ел и благодарил мужчину со слезами на глазах.

Валерий Андреев.

СТРАШНЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ

Когда я выходила замуж, почувствовала себя самой счастливой женщиной на земле. Первый год в браке был замечательным, муж носил меня на руках, и я думала, что это волшебство никогда не закончится. Но потом он потерял работу, запил... и стал меня бить. Его как будто подменили. Все соседи знали о том, что происходит в нашей семье, но никто не предлагал помощь. В последний месяц наших отношений он просто запер меня дома, отключил домашний телефон, забрал сотовый. Я думала, что это последние дни моей жизни.

В тот день он вызвал сантехника, так как у нас текла труба, и попросил меня ему заплатить. Я вышла вся в синяках и ссадинах и стала показывать знаками, чтобы тот вызвал полицию. Сантехник ушел, а я стала молиться. Через 20 минут приехала полиция, и я навсегда покинула мужа. Этот страшный день стал для меня счастливым - мне спасли жизнь и избавили от кошмара.

Евгения М.

ОПАЗДЫВАТЬ МНЕ НЕЛЬЗЯ!



Моя жизнь состоит из череды постоянных дел, забот и планов. Ни минуты покоя. Каждое утро я встаю ни свет ни заря, собираю тетради, книги и бегу в школу. Редко получается выходить заранее, поэтому в школу я добираюсь, практически бегом и не трачу время на то, чтобы зайти в учебное заведение как все, через главный вход, а направляюсь напрямик к запасному выходу. Порой, мне не удается сохранить в порядке прическу или не испачкать туфли. Но это все неважно, ведь я успеваю попасть в класс до звонка на урок.

Как ни крути, опаздывать мне нельзя, я ведь... учитель.

Татьяна Смирнова.

Женщина, которая понимает мужскую натуру, обречена на счастье в личной жизни. Правда, в большинстве случаев прекрасная половина человечества совершает ошибки в отношениях с любимыми.

Если мужчины от вас бегут как ошпаренные, не перезванивают после первого свидания и не желают вести в загс, задумайтесь: хорошо ли вы знаете особенности представителей сильного пола? Выяснить это поможет тест.

1. «Мужчины полигамны». Согласны ли вы с этой фразой?

А. Многое зависит от женщины.
Б. Пожалуй, согласна. Поэтому женщина всегда должна быть начеку.

В. Нет! Если мужчина влюбляется, на других женщин он не обращает внимания.

2. Женские слезы действуют на мужчину...

А. Обезоруживающе. Он тут же бросается утешать любимую.

Б. Пугающе. Он не знает, что с ними делать, и как успокоить свою возлюбленную.

В. Понимающе. Он осознает, что натворил, и готов тут же исправляться.

3. Мужчина стал уделять вам меньше внимания. Ваши действия?

А. Начну клянчить и просить больше посвящать мне времени.

Б. Возьму на время инициативу на себя, подам ему хороший пример.

В. Закачу скандал. Тут явно что-то не то!

4. Верите ли вы в то, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок?

А. Думаю, это довольно примитивное суждение...

Б. Конечно, но дело не только в еде. Просто еда создает ощущение домашнего уюта.

В. Вот уж неправда! Еду и в ресторане можно заказать, главное - секс.

5. Чем, по вашему мнению, женщина может удержать возле себя мужчину?

А. Умом, который поможет выстроить нужную концепцию поведения.

Б. Ничем, если мужчина принял решение уйти.

В. Своей внешностью, красотой, женской привлекательностью.

6. Когда мужчина долгое время чем-то занят, вы...

А. Молчу, но во мне начинается копиться негодование. Ну, что он так долго?!

Б. Не мешаю ему. Закончит дела



РАЗБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В МУЖЧИНАХ?

- даст мне знать об этом.

В. Каждые пять минут подхожу, и спрашиваю, когда он закончит.

7. Шопинг для мужчины...

А. Утомителен и позволителен только в небольших количествах.

Б. Сущий ад! Я это знаю, поэтому отправляюсь по магазинам одна.

В. Наслаждение, если рядом любимая женщина.

8. Мужчина отказывается показывать вам свой телефон и давать пароль от социальных сетей. Ваша реакция?

А. Насторожусь. Может, он что-то от меня скрывает?

Б. Что ж, это его право. Я уважаю его личное пространство.

В. Расстроюсь, устрою разборки. Получается, он мне не доверяет?

9. По вашему мнению, легко ли обидеть мужчину?

А. Не так-то просто. Мужчины сильнее женщин.

Б. Конечно, ведь мужчины тоже люди. Просто, они не показывают своих эмоций.

В. Нет, мужчина должен быть как скала - неувязимый.

10. После ссоры вы хотите обсудить конфликт, но ваш возлюбленный отмахивается. Вы...

А. Обижусь, ведь я считаю, что проблемы надо обсуждать.

Б. Отнесусь к этому понимающе.

В. Настою на долгом разговоре.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Вы понимаете, что далеко неидеальны и характер у вас не из лучших. Но, при этом, стараетесь бороться со всеми своими недостатками и стремитесь к званию женщины-мечты. Порой у вас бывают срывы, ведь сложно постоянно держать себя в рамках. В такие моменты мужчина видит ваше настоящее лицо и не факт, что оно ему нравится. Продолжайте двигаться в направлении самосовершенствования, потому что у вас хорошие перспективы.

Большинство Б. Вы - настоящая находка для любого мужчины! Понимающая, адекватная, мудрая - чем не женщина-мечта? Не будете беспокоить, когда не надо, лезть с глупыми вопросами. Единственная опасность, которая может вас подстеречь, - ситуация, когда мужчина слишком расслабится, привыкнув к вашему повсеместному пониманию, и начнет этим пользоваться. Поэтому, несмотря на свою роль идеальной женщины, будьте всегда начеку.

Большинство В. Мужчинам вы, может, и нравитесь, только вот совместное с вами проживание дается им нелегко. Постоянные придирки, недовольство, истерики и скандалы сопровождают вашу семейную жизнь. От них устают не только ваш мужчина, но и вы сами. Начните изучать психологическую литературу, посвященную взаимоотношениям мужчины и женщины. Применяйте советы, данные в этих книгах, на практике.



(Продолжение, начало в 29-47)

— Я — кто?
— Ну, я же не первый, правда?
— О чем ты? — непонимающе заморгала она.

— Ой, только не надо притворяться невинным ангелом, Дженнифер! Я же видел тебя с ним, разве ты забыла? С твоим кавалером.

— С моим кавалером?
— То есть ты решила играть вот так? — прошипел Реджи, бросая сигарету и со злостью туша ее каблуком. — Да что с тобой? Я что, не гожусь тебе в любовники, потому что не понимаю какое-то идиотское слово?

— С кем ты меня видел? — повисила голос Дженнифер, схватив Реджи за рукав. — О ком ты говоришь?

— Прекрати эти свои штучки! — Он сердито сбросил ее руку.

— Нет! — взмолилась она. — Пожалуйста, мне нужно знать, с кем ты меня видел!

— Господи! Надо было пойти с Мо. Она, по крайней мере, уважает мужчин. И в отличие от некоторых не динамщица! — раздраженно огрызнулся он.

Его красное сердитое лицо внезапно озарилось светом из коридора. Дженнифер обернулась и увидела стоящего у пожарного выхода Лоренса. Он внимательно наблюдал за спектаклем, который разыгрался между его женой и чужим мужчиной. Реджи, опустив голову, протиснулся в дверь мимо Лоренса и молча пошел по коридору, вытирая рукой рот.

— Лоренс, это не то, что ты...
— Иди внутрь.
— Я просто...
— Иди внутрь. Немедленно, — тихо повторил он с невероятным спокойствием.

После минутного колебания она спустилась по лестнице, подошла к двери, готовясь вернуться к танцующим. Ее все еще трясло от растерянности и шока. Когда они проходили мимо лифта, Лоренс схватил ее за запястье и развернул к себе. Она потрясенно по-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

смотрела на его руку, а потом подняла взгляд.

— Не вздумай унижать меня, Дженнифер, — тихо сказал он.

— Отпусти меня.
— Я серьезно. Я не дурак, которым можно...

— Отпусти. Мне больно! — дернулась она.

— Слушай, что я тебе говорю! — повысил голос Лоренс, и на щеке у него задергался мускул. — Я этого не потерплю. Поняла меня? Не потерплю! — скрипнув зубами, злобно прошипел он.

— Лоренс!

— Ларри! Для тебя я Ларри! — крикнул он, заноса кулак, но тут внезапно открылась дверь, и в коридор вышел тот самый бухгалтер. Смеясь, он обнимал за талию девушку, с которой танцевал до этого. Увидев эту семейную сцену, он тут же перестал улыбаться и смущенно сказал:

— Извините, сэр... мы... мы просто вышли подышать воздухом...

Лоренс отпустил Дженнифер, та воспользовалась моментом и, не оборачиваясь, бросилась вниз по лестнице.



Я многое в тебе люблю и многое ненавижу. Хочу, чтобы ты знала, что сейчас я все чаще и чаще думаю о том, что в тебе меня настораживает.

О том, как ты безжалостно прикончила того лобстера.

Как ты кричала и махала руками на коров, чтобы прогнать их с дороги. Ведь мы могли просто подождать, пока они пройдут... Ну опоздали бы в кино, и что? Как неаккуратно ты режешь овощи.

О твоём вечно негативном отношении ко всему.

Мне пришлось покрыть стену краской в три слоя, чтобы закрасить то место, где ты написала красным карандашом свой телефон. Я, конечно, все равно делал ремонт, но это был лишний перевод краски.

Мужчина — женщине, в письме.



Энтони допил кофе и теперь сидел за барной стойкой, не выпуская из рук пустую чашку. Он напряженно смотрел на лестницу, ведущую в бар, стараясь не пропустить пару стройных ног, элегантно спускающихся по ней. Время от времени в «Альберто» заходили парочки, громко жалуясь на нетипичную для этого времени года жару и дикую жажду. Гардеробщица Шерри совсем заскучала и уснула на стуле с книжкой в руках. Он медленно провожал пары взглядом и отворачивался.

Сейчас уже 7.15, а она обещала прийти в половине седьмого. Энтони достал из кармана письмо, разглядел его и вгляделся в крупные округлые буквы, которые складывались в слова, убивавшие его в том, что она придет.



С любовью, Д.
Он переписывался уже пять недель: он писал ей на абонентский ящик

13 почтового отделения на Лэнгли-стрит, который она открыла специально для него. Никто никогда не выбирает номер 13, заверила ее заведующая отделением. За это время они виделись всего пять или шесть раз, встречи всегда были короткими — слишком короткими, — ведь приходилось выбирать время, когда их с Лоренсом часы работы не совпадали.

Но то, что ему не удавалось сказать ей при встрече, он всегда излагал в письмах. Энтони писал почти каждый день, рассказывая ей обо всем без тени стыда или смущения. Казалось, внутри его прорвало плотину, которая много лет сдерживала напор воды. Он писал о том, как скучает по ней, рассказывал о своей жизни за границей, о том, как он до недавних пор не мог долго усидеть на одном месте, словно все время пытаюсь подслушать разговор людей, находившихся где-то очень далеко.

О'Хара не скрывал от нее своих недостатков: эгоист, упрямец, часто не проявляет должного внимания, — а потом рассказывал о том, что благодаря ей ему захотелось избавиться от них. Снова и снова писал, что любит ее, получая удовольствие даже от самого процесса написания этих слов.

Ее же письма, напротив, были краткими и деловыми. «Давай встретимся там-то». Или: «Нет, давай на полчаса позже». Или просто-напросто: «Да. Я тоже». Сначала он боялся, что такая краткость означает, что она не так сильно любит его, и никак не мог совместить эти краткие, сухие записки с образом женщины, с которой встречался: нежная, ласковая, ироничная, заблуждаясь о его благополучии.

Тем вечером Дженнифер сильно опоздала. Оказалось, что Лоренс явился домой куда раньше обычного, и ей пришлось соврать, что у нее заболела подруга, так как другого повода выйти из дома не нашлось. Когда она пришла, Энтони уже успел основательно набраться.

— Ты все-таки пришла? Как мило с твоей стороны, — с издевкой сказал он, поднимая бокал. Он прождал ее два часа и за это время успел выпить четыре двойных виски.

Она молча сняла с головы шарф, заказала себе martini, но тут же передумала и отменила заказ.

— Как, уже уходишь?
— Я не хочу видеть тебя в таком состоянии.

И тут он словно с цепи сорвался, начал обвинять ее во всем: у нее никогда нет времени, она ему мало пишет — словом, ему не хватает ее во всех отношениях. Бармен Фелипе предостерегающе взял его за плечо, но Энтони не обращал внимания. Его пугали собственные чувства, и он хотел отомстить ей, причинить ей боль.

— Да что с тобой такое? Боишься написать что-нибудь, что может быть использовано против тебя в суде? — Он ненавидел себя за эти слова, знал,

что выглядит отвратительно и жалко, отчаянно пытаюсь скрыть от нее свою слабость.

Дженнифер развернулась на каблуках, легкой походкой поднялась по лестнице, не обращая внимания на его крики, когда он умолял ее остаться.

Утром он оставил ей короткую записку в абонентском ящике, два дня промучился жутким чувством вины, а потом наконец получил ответ.

Бут, мне сложно доверять свои чувства бумаге. Мне вообще сложно чему-либо доверять. Для тебя мир слов — родная стихия, и я ценю и радуюсь каждому слову, которое ты написал мне. Но прошу, не суди о моих чувствах по тому, что я не могу ответить тебе в такой же форме.

Боюсь, разочарую тебя, если я попробую писать как ты. Я уже говорила, у меня редко спрашивают, что я думаю — особенно по таким важным вопросам, — и мне нелегко самой сделать первый шаг. Попробуй поверить тому, что я здесь. Попробуй поверить мне, глядя на мои поступки, на мои эмоции — это моя валюта.

Твоя, Д.

Прочитав это письмо, он заплакал от стыда и облегчения. Впоследствии он часто думал о том, что, возможно, ее поведение было связано и с тем, что она так и не смогла забыть унижение, которое пережила, придя к нему в отель на Ривьере, хотя он изо всех сил старался убедить ее, что не стал заниматься с ней любовью по совершенно другим причинам. Ему никак не удавалось убедить ее в том, что она не просто очередная замужняя дама, с которой он решил завести интрижку.

— Твоя девушка не придет? — присаживаясь на соседний стул, спросил Фелипе.

В клубе почти не осталось свободных мест, над столиками стоял гул голосов, в углу играл пианист, через полчаса на сцену должен был выйти Фелипе — он играл на трубе. Над их головами лениво вращались лопасти вентилятора.

— Надеюсь, на этот раз ты не станешь так набираться, — продолжал бармен.

— Видишь — кофе пью.

— Будь осторожен, Тони.

— Я же сказал — пью кофе.

— Я не об этом. Однажды ты влюбишься не в ту женщину, и когда-нибудь ее муж покажет тебе, где раки зимуют.

— Я, конечно, польщен, Фелипе, — ответил Энтони, заказывая еще кофе, — что ты так серьезно обеспокоен моим благополучием, но, во-первых, я всегда очень тщательно выбираю партнера, — ухмыльнулся он. — Поверь мне, я многому научился с последней красоткой: ее муж-дантист лечил мне зубы всего через час после того, как я... имел честь развлекать его жену.

— Ах ты, бесстыдник! — расхохотался Фелипе.

— Вот и нет. Во-вторых, я больше не буду встречаться с замужними женщинами.

— Только со свободными, да, дружок?

— Нет. Других женщин не будет. Она

единственная, и других после нее не будет.

— Не будет? До следующей недели? Или до следующего месяца? — хохотнул Фелипе. — Ну, давай, срази меня окончательно: ты подумываешь изучать Библию?

В этом-то и заключалась ирония его положения: чем больше он ей писал, стараясь убедить ее в искренности своих чувств, тем меньше значения она придавала словам, которые с такой легкостью слетали с кончика его пера. Она не раз дразнила его на этот счет, однако, за шутками скрывалась неприглядная, жесткая правда.

Дженнифер, как и Фелипе, видела в Энтони человека, не способного любить по-настоящему. Человека, который желает получить запретный плод, только и всего.

— Однажды, Фелипе, я удивлю тебя, и тогда ты, друг мой...

— Тони, ты достаточно давно сюда ходишь, какие уж тут сюрпризы. О, гляди-ка, легка на помине. Вон твой подарочек. А как красиво завернут!

Энтони посмотрел на лестницу и увидел пару туфелек из изумрудного шелка, спускающихся вниз. Дженнифер шла медленно, держась одной рукой за перила, совсем как в тот день, когда он впервые увидел ее. Дюйм за дюймом она приближалась к нему и наконец очутилась совсем близко. Она слегка раскраснелась, он взглянул на нее, и сердце болезненно сжалось в груди.

— Прошу прощения, — извинилась Дженнифер, поцеловав его в щеку и беря за руку Энтони почувствовал теплый аромат ее духов, прикосновение влажной щеки. — Возникли непредвиденные... непредвиденные обстоятельства. Мы можем где-нибудь посидеть?

Фелипе проводил их в отдельную кабинку. Дженнифер села за столик, пытаясь привести в порядок прическу.

— А я уж думал, ты не придешь, — сказал Энтони после того, как Фелипе, поставив перед ней бокал с мартини, вышел.

— К нам в гости вдруг, ни с того ни с сего, явилась мама Лоренса. Она такая болтушка. Я сидела, подливала ей чай и боялась, что вот-вот закричу.

— А он где? — спросил Энтони, беря ее за руку под столом — господи, что за ощущение!

— В Париже по делам. Встречается с представителями «Ситроен» насчет каких-то там тормозных колодок...

— Если бы ты была моей, я бы ни на минуту не оставлял тебя одну.

— Ты, наверное, всем девушкам так говоришь.

— Перестань!

— Да ладно, не притворяйся. Ты наверняка уже испробовал все самые эффектные фразы на других женщинах. Я тебя знаю, Бут: ты же сам мне рассказывал, помнишь?

— Вот и будь после этого честным, — вздохнул он. — Неудивительно, что раньше мне такое даже и в голову-то не приходило...

Дженнифер подвинулась ближе, прижалась к нему, и что-то внутри Энтони сразу же расслабилось. Она выпила свой мартини, потом еще один, а он наслаждался ощущением, что хотя бы здесь, в этой уютной кабинке, она принадлежит только ему. На сцену

вышла группа, Фелипе заиграл на трубе, Дженнифер смотрела на музыкантов, в мягком свете свечей ее лицо сияло от удовольствия. Тайком наблюдая за ней, Энтони с непостижимой уверенностью осознал, что ни одна другая женщина никогда не вызовет у него таких чувств.

— Потанцуем?

В полумраке танцпола уже кружились несколько пар. Энтони обнял Дженнифер, вдыхая запах ее шелковистых волос, прижал к себе, и окружающий мир исчез: остались только музыка и ее нежная кожа.

— Дженни?

— Да?

— Потанцуй меня.

С тех пор как она впервые поцеловала его в Парке почталыонов, им всегда приходилось целоваться тайком: в его машине, на тихой улочке в предместьях Лондона, за столиком в дальнем углу ресторана. Он ожидал, что она с ужасом посмотрит на него и скажет: «Здесь? На глазах у всех этих людей?!» Скажет, что это слишком рискованно. Но похоже, что она заметила, как он смотрит на нее, и что-то в ее сердце отозвалось — выражение лица стало нежным и ласковым, она дотронулась до его щеки и страстно поцеловала.

— С тобой я чувствую себя счастливой, — тихо шепнула она, наконец признаваясь в своих чувствах, и настойчиво, крепко взяла его за руку. — Теперь я знаю, что такое счастье...

— Тогда уходи от него, — не подумав, выпалил он.

— Что?

— Уходи от него. Переезжай ко мне. Мне предлагают уехать в командировку, мы с тобой можем просто исчезнуть.

— Не надо...

— Что — не надо?

— Не надо так говорить. Ты же знаешь — это невозможно.

— Почему? — настаивал он. — Почему невозможно?

— Мы ведь совсем друг друга не знаем.

— Еще как знаем. Еще как!

Энтони наклонился к ней и снова поцеловал. Сначала она немного сопротивлялась, но он прижал ее к себе крепче, так что их тела практически слились воедино. Музыка стихла, он погладил ее по затылку, слегка приподнимая влажные волосы, посмотрел на нее и замер: Дженнифер прикрыла глаза, слегка наклонила голову набок, губы чуть приоткрылись.

Внезапно она взглянула на него своими голубыми глазами и совершенно улыбнулась, давая понять, что хочет его. Часто ли женщины так смотрят на мужчин? Часто ли в их взгляде сквозит нетерпение, привязанность, чувство долга, словно они говорят: «Да, конечно, дорогой, если ты хочешь — пожалуйста». Дженнифер Стерлинг хотела его, хотела так же сильно, как и он ее.

— Здесь ужасно жарко, — не сводя с него глаз, произнесла она.

— Тогда пойдем подышим.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



КАК ВЫЖИТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ?

Успех на новой работе зависит от умения приспособливаться и находить общий язык с коллегами. Чтобы безболезненно пройти испытательный срок, присмотритесь, как строятся отношения внутри коллектива.

Предположим, на вашей прошлой работе царили неформальные отношения: подчиненные обращались к начальнику на «ты», летом вместе ездили на шашлыки и жаловались друг другу на детей, мужей и свекровей. Прямо не рабочий коллектив, а одна большая дружная семья! И тут вы попадаете на новую работу, где начальник выстраивает формальные отношения в команде. Никаких чаепитий в рабочее время и пикников по выходным. Как быть? Главное - не пытайтесь менять правила игры, потому что новичку этого не простят. Представьте себе, что вы хамелеон, и подстройтесь под окружающую действительность в зависимости от того, в какую компанию вы попали.

Человек человеку коллега

Руководители старой закалки предпочитают формальные отношения. Если вы собираетесь работать на государственном предприятии или фирме, где руководство не менялось уже лет двадцать, будьте готовы к тому, что панибратство, дружеские разговоры по душам, нарушение писаных и неписаных правил поведения могут довести вас до увольнения.

Если вы новичок в компании, то обязательно изучите, а еще лучше - выучите наизусть! - свою должностную инструкцию и «Кодекс корпоративной этики и служебного поведения сотрудников». Так или примерно так называется сборник правил, который есть, практически, в каждой крупной компании. Особо дотошные руководители включают туда все аспекты поведения сотрудников, начиная от внешнего вида и заканчивая рекомендациями, как вести себя в конфликтных ситуациях на рабочем месте. Обязательно выясните, какая система штрафов и наказаний принята в офисе. Невинное пятиминутное опоздание может стоить вам месячной премии. Стратегия поведения должна быть предельно простой: соблюдайте правила, выполняйте задания в установленные сроки, будьте предельно сдержанны, вежливы, сосредоточьтесь на работе и оставляйте свои личные проблемы за порогом рабочего кабинета.

Человек человеку друг

Молодые современные руководители часто строят отношения в команде по принципу «на работе, как дома». Непринужденное общение и психологический

комфорт ставятся во главу угла. Если сотруднику приходит в голову интересная идея, ему не нужно ждать планерки или записываться к начальнику на прием, он может в любой момент постучаться в кабинет шефа и поделиться своими мыслями. Если смотреть на отношения в коллективе со стороны, то не сразу можно понять, кто здесь большой босс, кто младший помощник старшего менеджера, а кто простая уборщица.

Работать в такой команде легко и приятно, но вам нужно научиться устанавливать границы и сохранять трезвый взгляд на вещи. В такой непринужденной обстановке велик соблазн забыть про рабочие обязанности и дисциплину. Сегодня опоздала на полчаса, завтра сдала документы на два дня позже срока, послезавтра ушла с работы пораньше - не думайте, что начальник не видит ваши просчеты. Дружеские отношения в коллективе - не повод работать спустя рукава. Избегайте чрезмерной откровенности, не забывайте, что даже в самой дружеской обстановке есть место конфликтам на почве соперничества и конкуренции. Не рассказывайте ничего, что может быть обращено против вас. Научитесь говорить твердое «нет». В неформальных коллективах легко попасться в ловушку, когда коллега просит вас «не в службу, а в дружбу» помочь с его рабочими заданиями. Оглянуться не успеете, как начнете работать за двоих.

Человек человеку волк

На первый взгляд, кажется, что в таком коллективе нет четкого стиля отношений, но со временем становится ясно, что главный принцип кадровой политики - «выживает самый сильный и хитрый». Процветают сплетни, интриги, склоки, вся команда делится на враждующие «группировки», и вообще непонятно, как выжить в этом аквариуме с пираньями.

Если вы по натуре не акула, готовая съесть любого конкурента, то лучше выбрать тактику невмешательства. Обходите стороной межличностные конфликты, выстраивайте одинаково ровные, спокойные, дружелюбные отношения со всеми коллегами. Старайтесь ни с кем не сблизиться, не участвуйте в сплетнях, все свои силы бросьте на решение производственных задач. Посмотрите, кто и за какие заслуги ходит в любимчиках у шефа, и постарайтесь попасть в их число. Хорошие отношения с боссом станут надежной гарантией того, что даже самые склочные из ваших коллег постараются с вами не ссориться и не мешать вам работать.

✓ **СОВЕТ: В первые недели на новом месте необходимо присматриваться к окружающим. Ведите себя скромно, тихо, больше слушайте, чем говорите. Узнав царящие в офисе порядки, вы сможете выбрать тактику поведения.**

ЧТО ДЕЛАЛ СЛОН?..

Зайдите в любую лавку, где торгуют атрибутикой фэн-шуй, и вы непременно наткнетесь на множество разнообразных изображений слона. Мастера фэн-шуй утверждают, что фигурка этого животного притягивает удачу, подобно тому, как живые слоны втягивают хоботом воду.

Все решает хобот?

В сувенирной лавке фэн-шуй вам повстречаются слоны как с поднятым, так и с опущенным хоботом. Гадаете, какой сильнее?

Слон с поднятым хоботом принесет удачу в самых разных сферах жизни. Если хотите улучшить материальное положение, поставьте его на юго-востоке квартиры, в секторе изобилия. Если же расположить слоника в противоположной части дома, в секторе помощников, то он станет покровительствовать главе семейства. Стремитесь наладить отношения с детьми - «поселите» слоника в западном секторе. А расположенный на востоке, он позаботится, чтобы здоровье домочадцев было крепким. В любом из вариантов хобот должен быть направлен к окну - так слон будет притягивать энергию «счастливой звезды».

А как поживает слоник с опущенным хоботом? Он, с точки зрения фэн-

шуй, является символом плодородия и изобилия. Его место - в западном, «детском», секторе. Если вы мечтаете стать родителями - слоник в этой зоне поможет приблизить желаемое.

Зачем слону жаба?

На встречу вышел тандем - слоник со слоненком? Это талисман для желающих забеременеть, а также для семей, в которых уже есть дети. Фигурка слонихи с вырезанным на животе изображением слоненка также выступает мощным оберегом для беременных женщин.

Сидячий слоник обозначает животных в брачный период. Для укрепления семейных уз полагается иметь в доме пару таких статуэток.

Композиция из трех слонов символизирует единство человека, неба и земли. Подобный талисман дарит уверенность в себе, гармонию и ощущение



присутствия рядом оберегающих Высших сил.

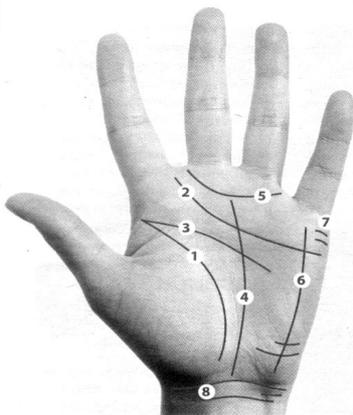
Весьма распространен талисман, изображающий слона, на котором восседает, так называемая, денежная жаба. Считается, что именно эта композиция максимально успешно привлекает в дом деньги.

Также большую удачу приносит вереница из семи слонов. Ведь семь, с точки зрения фэн-шуй, счастливое число. Вообще, количество слонов в доме неограниченно. Можете обзавестись целой коллекцией разнообразных слоников, если это поможет вам чувствовать большую уверенность в себе.

Фигурки слонов могут быть изготовлены из разных материалов. Табу распространяется лишь на слоновую кость. И, думаем, не нужно объяснять почему... Принеся в дом талисман, активизируйте его - повесьте на него бусы, цепочку или четки, а под ноги слону положите красивый коврик. Пусть почувствует, что ему рады, и ответит взаимностью!

СУДЬБОНОСНЫЕ ЛИНИИ

Каждая линия, точка, черточка на ладони несет в себе информацию о событиях в жизни человека, прошедших или будущих.



Посмотрите на свою ладонь, сожмите и разогните ее. Пусть отпечатаются изображенные линии, а вы прочтите их.

1. Линия жизни

Остается, практически, неизменной всю жизнь, ее можно разглядеть даже у самых маленьких детей. В ней отражены сила и жизненная мощь человека. У людей сильных и волевых она прямая, ровная, плавная. Такая линия буквально кричит о твердости характера своего обладателя, о его трудоспособности и непоколебимости. Если же она неровная, прерывается в нескольких местах, значит, ее обладатель нерешительный, робкий, во всем сомневающийся человек. Здоровье у него, скорее всего, слабое, требующее постоянного контроля.

2. Линия сердца

Взгляните на эту линию, и вы поймете, какую роль играют чувства и страсти в вашей жизни. Если она глубокая, длинная, будто выведенная уверенной ру-

кой, значит, вы человек привязчивый, нуждающийся во внимании и заботе. Все происходящее вокруг вы принимаете слишком близко к сердцу. Нечеткая линия сердца, обрывающаяся или короткая, говорит о том, что вы человек рациональный, скептический. Вы можете менять возлюбленных, не останавливаясь на ком-то одном. Зато и ранить вас почти невозможно.

3. Линия головы

Люди, у которых голова на месте и всегда отлично функционирует, увидят на своей руке длинную четкую линию головы. Они энергично берутся за дело, доводят его до конца, не сворачивают с намеченного пути. Талантливых людей, которые не просто идут за кем-то, а сами создают что-то новое, отличаются разветвления от линии головы. Чем их больше, тем более креативным можно назвать человека.

4. Линия судьбы

Эта линия может рассказать о вашей цели в жизни. Если она четкая и глубокая, значит, цель у вас точно есть. И когда вы ее достигнете, то обязательно обзаведетесь новой. Такой уж вы человек! Еле заметная, эта линия выдает человека нерешительного, который уж лучше последует за другими, нежели поведет за собой кого-либо. Такие привыкли быть в тени и не имеют амбиций вовсе.

5. Линия Венеры

Страстность природы определяет линия Венеры. Ее найдешь не у каждого че-

ловека, эта метка появляется лишь у тех, кто обладает особым магнетизмом. Женщины, на чьих ладонях эта линия есть, особенно привлекательны для мужчин. Если ее нет или она выражена в неясных отрезках, значит, вы стоите в начале пути и только готовитесь развить свою сексуальность.

6. Линия Меркурия

Несмотря на то, что эта линия свидетельствует о здоровье человека, есть она не у всех. Не стоит беспокоиться тем, у кого она четко просматривается. Если же линия Меркурия еле заметная, тонкая, значит, здоровье у вас неважное, слабое. Разветвляющаяся линия свидетельствует о сниженном иммунитете. Любая простуда для такого человека может быть очень опасна.

7. Линия брака

Они есть не у всех, так что, если у вас они имеются, значит, вы способны понастоящему любить. Правда, в отношениях вас может бросать из крайности в крайность, рациональности вам точно порой не хватает. Если таких линий несколько, значит, у вас будет не один постоянный партнер по жизни.

8. Линия силы

Говорят о силе и выносливости своего обладателя. Если они у вас четко выражены, беспокоиться не о чем. А вот если линии слабые, стоит обратить внимание на здоровье. Это также может говорить о недостаточной внутренней энергии, запасы которой нужно пополнять.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДОМОХОЗЯЙКАМ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



Уборка квартиры

1. Царапины на полированной мебели можно устранить с помощью красящего крема для обуви соответствующего цвета.
2. Протирать зеркала можно ватой, смоченной в одеколоне или спирте (водке). Можно использовать холодную воду с примесью бельевой синьки - это придаст зеркалу приятный блеск. Для той же цели подойдет разбавленный настой чая.
3. Пожелтевшую эмалированную ванну рекомендуется чистить солью с уксусом.
4. Кафельные плитки в ванной рекомендуется протирать уксусом с водой (1 : 5). Можно использовать мыльный раствор с добавлением нашатыря.
5. То, что покрашено светлой масляной или эмалевой краской рекомендуется мыть водой без мыла и соды (они делают краску тусклой). К воде можно добавить нашатырный спирт (чайную ложку на литр) - он удаляет грязь и придает блеск. После мытья нужно протереть сухой тряпкой, чтобы не появились желтые пятна и затеки.
6. Не рекомендуется эмалированные ванны чистить кислотами, а также абразивными порошками - повреждается эмаль.
7. Новая метла, швабра, веник дольше прослужат, если перед употреблением вымочить их в горячей мыльной воде.

8. Белый след на полированной поверхности, появившийся от горячего предмета, можно удалить, протерев его спиртом с растительным маслом.
9. Тереть надо шерстяной тряпкой кругообразными движениями.
10. Не следует мыть окна с мылом, так как оно образует на стекле пленку, которая плохо отмывается.
11. Крепкий раствор уксуса снимает пятна со стекол и зеркал (1 столовая ложка на стакан воды).
12. Щетка, смоченная в соленой воде, поможет восстановить золотистый цвет изделиям из соломы.
13. Цвет ковра станет ярче, если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль мягкой чистой влажной тряпкой.
14. Линолеумные полы не следует мыть горячей водой или водой с добавлением соды или нашатырного спирта - линолеум тускнеет и портится.
15. Можно мыть теплой водой с добавлением хозяйственного мыла, затем смыть и вытереть насухо.
16. Примерно раз в 3 месяца нужно протирать линолеум натуральной олифой, а затем тщательно стереть ее мягкой тряпкой. Можно натирать линолеум смесью воска, парафина и скипидара (1:1:5), которые нужно смешать нагретыми.
17. Паркетные полы хорошо протирать влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (сто-

ловая ложка на стакан воды). Мыть паркет горячей водой не рекомендуется.
18. Хромированные поверхности достаточно протереть тряпочкой, смоченной в мыльной воде.
19. Никелированные поверхности чистят пастами и жидкими составами для чистки. Например: кашица из нашатырного спирта и зубного порошка. Когда такая смесь высохнет, изделие нужно протереть сухой тряпочкой и отполировать суконкой.
20. Чтобы сервировочные ножи блестели, их нужно почистить сырым картофелем. Подойдут также несколько капель лимонного сока.
21. Фарфоровую посуду нужно мыть водой с добавлением нашатырного спирта.
22. Хрустальную посуду нельзя мыть горячей водой - от этого она мутнеет и покрывается сеткой мелких трещин. Если после мытья протереть ее шерстяной тряпочкой с подсиненным синькой крахмалом - посуда будет сильнее блестеть.
23. Темный налет с серебряных и посеребренных изделий легко удалить следующим образом: промыть изделие в теплой мыльной воде, затем почистить его мягкой тканью, смоченной в смеси из нашатырного спирта с мелом или зубным порошком. После этого сполоснуть теплой водой и тщательно протереть.
24. Серебряные, посеребренные и



мельхиоровые изделия можно освежить, промыв их в теплой воде с пищевой содой (50 г на 1 литр воды) или в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом (1 столовая ложка на 1 литр). После этого изделия надо сполоснуть чистой водой и вытереть насухо мягкой тканью.

Устранение запахов

1. Неприятный запах на руках (от рыбы, чеснока и т.д.) можно убрать, потерев руки солью, а потом - вымыв их с мылом.
2. Запах чеснока изо рта можно убрать, пожевав петрушку.
3. Запах рыбы у сковородок и кастрюль исчезнет, если их протереть подогретой солью, а затем сполоснуть.
4. Запах лука можно удалить, натерев кухонные доски, столовые приборы сухой солью.
5. От неприятного запаха на кухне можно избавиться, если прокипятить в открытой посуде воду с добавлением уксуса и через несколько минут помещение проветрить. С этой же целью можно положить на нагретую конфорку корку апельсина или лимона или насыпать на горячую плиту немного соли.
6. Запах убежавшего молока, пролившегося на горячую плиту, можно локализовать, засыпав залитое место солью и накрыв его мокрой бумагой - тогда запах не распространится по всему помещению.
7. Чтобы удалить запах краски из помещения, нужно потереть головку чеснока и оставить его на некоторое время в комнате.
8. Запах масляной краски в квартире быстрее исчезнет, если в нескольких местах поставить тарелки с солью.
9. Запах табака из комнаты плохо изгоняется даже сквозняком. Но это можно сделать так: открыть окна и положить в разных местах комнаты 2-3 мокрых полотенца. Они хорошо впитывают табачный запах. С этой же целью в комнате, где курили, можно зажечь несколько свечей.

Удаление пятен

1. Жирное пятно на обоях можно вывести, приложив к нему на 2-3 минуты ку-

сок мягкой толстой ткани, смоченной чистым бензином и слегка отжатой. Жир, растворенный бензином, впитается в ткань. С этой же целью используется зубной порошок, пропитанный бензином. Когда порошок высохнет, его нужно смахнуть со стены щеткой. Застарелое пятно придется обрабатывать дважды.

2. Темный след от горячего на мебели можно вывести так: тереть половинкой лимона, пока пятно не побледнеет. Такую операцию нужно повторить до полного исчезновения пятна.

3. Пятна от светлых жидкостей на мебели можно вывести, смочив губку в растительном масле, и осторожно водить ею вдоль волокон дерева. Можно также использовать пасту из майонеза или растительного масла, смешанного с солью (нанести, оставить на два часа, затем смыть). Подходит и смесь льняного масла со скипидаром (1 : 1) (аналогично).

4. Жировые пятна с шубы можно удалить двумя способами: 1) протереть мех в одном направлении тряпочкой, смоченной очищенным бензином или специальным пятновыводителем; 2) промыть пятна раствором стирального порошка или пеной от мыльной стружки. При этом, раствор или пену втирать в мех так, чтобы не увлажнять кожаную основу. После такой обработки место, где было пятно, помыть водой, мех высушить (только не на солнце!), а затем выколотить шубу выбивалкой.

5. Жир от консервов выводится мелом или зубным порошком, оставленным на загрязненном месте на ночь.

6. Если нужно срочно избавиться от жирного пятна, можно посыпать его зубным порошком и прогладить через бумагу.

7. Пятна от чая на столовой клеенке легко выводятся соком лимона.

Уход за обувью

1. Неприятный запах от обуви можно устранить с помощью перекиси водорода, протерев ботинки изнутри смоченной ею ваткой. С этой же целью используется раствор марганцовки.

2. Для дезинфекции обуви применяется формалин: обувь внутри проти-

рают тряпочкой, смоченной формалином, и помещают в полиэтиленовый пакет, завязывают его и оставляют на сутки. Затем обувь вынимают и проветривают.

3. Замшевая обувь хорошо очищается, если ее подержать над паром, а затем почистить специальной щеткой. Если замшевая обувь сильно загрязнена, то ее чистят мыльной водой с добавлением нашатырного спирта. После чистки замшу желательно обработать водоотталкивающим препаратом.

4. Если обувь тесновата, нужно налить в нее немного одеколора, спирта или столового уксуса. После этого обувь примет форму ноги, а кожа станет мягче.

5. Чтобы туфли не скрипели, нужно пропитать подошву горячей натуральной олифой или смазать льняным или касторовым маслом.

6. Если в жаркую погоду новая обувь "жжет" ноги, можно изнутри протереть ее трехпроцентным уксусом.

Чтобы обувь не промокала, можно обработать ее следующим раствором: на водяной бане растворить 40 г рыбьего жира, 10 частей воска, 3 части скипидара. Крем наносить в жидком виде.

7. Ссохшуюся спортивную обувь можно подержать в теплой воде, пока кожа не станет мягкой. Потом нужно протереть ее изнутри и снаружи, высушить, смазать глицерином и туго набить газетной бумагой.

8. В теплое время для ухода за обувью лучше использовать эмульсионные кремы, которые хорошо растворяются и пропускают воздух, а зимой - кремы на органических растворителях (они дают воздухо- и водонепроницаемую пленку).

9. Высохший крем для обуви можно восстановить, добавив в него несколько капель скипидара и осторожно подогреть.

10. Обувные щетки полезно промывать водой с добавлением нашатырного спирта.

11. Чтобы смягчить кожу обуви, которую долго не носили, нужно обильно протереть ее касторовым маслом и дать впитаться.



КАК ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ?

Повернуть время вспять и выглядеть моложе не так сложно, если грамотно использовать косметику!

Героиням из сказок повезло больше: съела молодильное яблочко, и готово! Жаль, что в природе их не существует. Но зато у нас есть хорошие косметические средства. Несколько правил их использования, и результат приятно удивит.

Правильно подбираем тон

Тональный крем, нанесенный плотным слоем, автоматически прибавляет возраст. Отсюда вывод: тона должно быть чуть-чуть, буквально, полупрозрачный штрих. Легкий увлажняющий флюид обеспечивает невидимое покрытие, в то время, как густой слой собирается даже в самых мелких морщинках и, тем самым, подчеркивает их. По цвету тон должен совпадать с оттенком кожи. Слишком светлое средство визуально сделает вас старше. Отдайте предпочтение теплым оттенкам тонального крема со светоотражающими частицами. Перед нанесением тона увлажните кожу лица дневным кремом - это пойдет на пользу и самой коже, и тон ляжет равномерно.

✓ **При нанесении тонального средства используйте слегка смоченный спонжик. Влага обеспечит ровное распределение крема на лице. Но не увлекайтесь! Излишки воды могут привести к разводам и подтекам.**

Отказываемся от сухой пудры

Компактная пудра подчеркивает недостатки кожи - морщинки, расширенные поры. Откажитесь от нее в пользу рассыпчатой пудры. Наносите косметику легким слоем и только на Т-зону (область над бровями и переносица). Не стоит наносить пудру на область под глазами и щеки - кожа станет сухой, и морщинки будут заметнее. Лучше использовать это средство в конце нанесения макияжа, чтобы придать коже матовость.

Используем только естественные оттенки румян

Выбирайте светлые оттенки румян, например, персиковые или розовые. Они напоминают естественный румянец, который появляется во время пробежки или активной уборки дома. А вот матовые бордовые и коричневые оттенки, напротив, старят.

Грамотно выполняем макияж глаз

Откажитесь от матовых теней. Матовые текстуры, особенно темных оттенков, придают возраст и подчеркивают даже едва заметные морщины вокруг глаз. Тени с блестками - также под запре-

том, так как блестящие частички размывают контур века, делая глаза визуально припухшими.

Ваш выбор - атласные тени! Это тени чистого цвета с эффектом атласной ткани. Однако, увлекаться ими не стоит, так как чрезмерное сияние тоже не добавит вам молодости. Используйте косметику умеренно.

Как быть тем, кто не представляет вечерний макияж без черной подводки или «смоки айс» (дымчатый эффект глаз)? Подводка, нанесенная на нижнее веко, визуально уменьшает глаз и подчеркивает темные круги. Ваш выбор - аккуратная линия на верхнем веке. Смело используйте коричневые оттенки.

Поклонникам дымчатого макияжа глаз придется забыть о нем - темные оттенки делают взгляд тяжелым и прибавляют возраст.

Меньше косметики для бровей

Считается, что брови-ниточки визуально делают женщину старше. Сегодня в моде широкие, естественные брови. Однако, многие накладывают на них слишком темные тени или используют яркий карандаш для бровей. Это приводит к эффекту старящего макияжа. Выбирайте оттенки светлее собственных волосков и наносите косметику для бровей в минимальном количестве.

Осторожнее с темной помадой и блеском

Помада темного оттенка в дуэте с контурным карандашом для губ способна превратить юную особу в женщину бальзаковского возраста. К тому же, визуально она делает губы меньше. Лучше использовать помаду менее насыщенного цвета.

Если вы не представляете свою жизнь без блеска для губ, не наносите его на всю поверхность, так как он имеет свойство растекаться. Лучше оставить блик в центре губ, а затем легкими похлопывающими движениями прокрасить оставшиеся зоны.

Читатели рекомендуют

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС ИЗ КРАПИВЫ

Я делаю из крапивы потрясающий настой для ополаскивания волос. Нужно высушить траву за 8-10 дней. Затем мелко нарезать листья (1 ст. л.), залить их 2 стаканами кипятка, дать настояться 10-15 минут. Используйте настой при каждом мытье головы в качестве ополаскивателя. Крапива сделает волосы блестящими, подарит приятный аромат и поможет избежать секущихся кончиков.

Татьяна Малышева.

Неровная кожа, лишние килограммы в области талии и бедер, отеки - вот неполный список проблем, которые помогут решить антицеллюлитные обертывания.

Игра стоит свеч?

Многие недооценивают антицеллюлитные обертывания, потому что не понимают механизма их действия. А он очень прост. Главная цель подобного ухода - дать коже толчок для обновления клеток и возможность полноценно впитывать ценные вещества, поступающие из косметического средства.

После нанесения специально приготовленной или купленной смеси для обертываний, усиливается приток крови к верхним слоям кожи, ускоряются обмен веществ и регенерация клеток. Как итог - красивая подтянутая кожа без намека на целлюлит.

Однако, результат даст только полноценный курс. Лучше всего проводить его 1 раз в полгода для профилактики. Курс длится месяц, обертывания нужно делать 3 раза в неделю.

✓ **Попробуйте делать обертывания в бане или сауне. В этом случае результат вы увидите гораздо быстрее.**

Горячо или холодно

Обертывания бывают двух видов - горячие и холодные.

Горячие обертывания считаются наиболее эффективными и, в то же время, наиболее агрессивными. В первую очередь, они направлены на избавление от лишних килограммов. Делать их можно не всем: не следует применять беременным женщинам, тем, у кого есть гинекологические проблемы и проблемы с сосудами. Если сомневаетесь, лучше проконсультироваться с врачом. Смесь для горячего обертывания легко приготовить самим - в ее состав часто входят горчица или перец.

Холодные обертывания способны убрать отеки и «апельсиновую корку», устранить растяжки, сделать кожу более упругой и эластичной. Их часто применяют в салонах красоты, используя специальные покупные составы. Ими можно пользоваться и в домашних условиях или приготовить смесь самостоятельно, например, с медом, глиной.

Эффективным считается чередование горячих и холодных смесей в ходе курса антицеллюлитных обертываний. Кожа не успевает привыкнуть ни к одной из них, поэтому активно реагирует на каждую. Именно это и нужно!

Важна каждая мелочь!

Антицеллюлитное обертывание - как ритуал, который нужно выполнять с учетом всех деталей.

1. Очистить кожу

Примите теплый душ или ванну, которые помогут коже очиститься и разогреться. Обязательно используйте



ОБЕРТЫВАНИЯ: ЛУЧШИЙ СПОСОБ УБРАТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ

Не всегда, для того, чтобы вернуть телу формы, а коже упругость, нужно обращаться к пластическому хирургу. В большинстве случаев ситуацию может спасти грамотный домашний уход.

скраб - покупной или собственного приготовления, например из кофейной гущи, с его помощью будут удалены ороговевшие частички с верхних слоев кожи, которые мешают проникновению веществ из антицеллюлитной смеси.

2. Сделать массаж

После нанесения на кожу скраба не смывайте его сразу. Сделайте легкий разогревающий массаж - около 3-4 минут. В итоге кожа должна немного покраснеть.

3. Нанести смесь

Не жалейте антицеллюлитной смеси - наносите ее толстым слоем. Сразу же после нанесения плотно оберните кожу пищевой пленкой в несколько слоев. Затем нужно лечь под плед, одеяло или надеть теплый домашний костюм.

4. Отдыхать или двигаться

Оставьте смесь на коже на 30-60 минут - чем дольше, тем лучше. Горячие смеси, с содержанием перца и горчицы, нужно держать не более 15-20 минут. В это время вы можете или отдыхать и согреваться или выполнять физические упражнения. Некоторые диетологи

считают, что последний вариант увеличивает шансы на эффективность процедуры.

5. Смыть смесь

Удалить смесь можно под обычным или контрастным душем. Если выберете второй вариант, имейте в виду: заканчивать процедуру нужно водой комфортной для вас температуры. Затем нанесите антицеллюлитный крем. Распаренная кожа быстро впитает все его полезные компоненты.

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СМЕСИ ДЛЯ ОБЕРТЫВАНИЙ

Для горячего

1 ст. л. красного молотого перца смешать с 1 ч. л. молотого мускатного ореха, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. жирных сливок и 3 каплями эфирного масла корицы.

Для холодного

2 ст. л. жидкого меда смешать с 1 ст. л. сухого молока и 1 ст. л. голубой глины. Добавить 3 капли эфирного масла лимона или апельсина. Развести смесь теплой водой до консистенции сметаны.



МЯСНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Баранина с кислыми сливами

По 500 г баранины и картофеля, 2 луковицы, по 3 ст. ложки масла и томатной пасты, 4-5 кислых слив, растительное масло.

Баранью грудинку нарежьте небольшими кусочками, залейте 1,2 л холодной воды и варите на медленном огне, снимая пену. Процедите, бульон оставьте в сторону, а мясо переложите в другую посуду с разогретым маслом. Засыпьте мелко нарезанный лук и обжаривайте 20 минут на медленном огне, добавив томатную пасту. Залейте мясо бульоном, доведите до кипения, добавьте кубики картофеля, сливы и зелень. Варите на слабом огне 15 минут. Подавайте с лавашем. Можно приготовить чесночную заправку: пропустите через пресс чеснок и немного разбавьте бульоном.

Жаркое с фасолью в горшочках

300 г свинины, 2-3 картофелины, 1 стакан вареной красной фасоли, 2 помидора, 1 луковица, чеснок, 3 ст. ложки томатной пасты, 200 мл бульона или воды, хмели-сунели, перец черный молотый, соль по вкусу, растительное масло.

Свинину порежьте на мелкие кусочки и обжарьте. Порезанную кубиками картошку сварите до полуготовности. Лук обжарьте, добавьте чеснок и порезанные помидоры без кожицы и тушите 10 минут. В горячий бульон положите томатную пасту, хмели-сунели, перец. В горшочки выложите слоями картошку, фасоль, лук с помидорами.

Залейте бульоном, накройте крышками и готовьте в духовке 40 минут при 200 градусах.

Вареное мясо будет сочным, если его положить большим куском в кипящую воду, а затем варить на самом слабом огне.

Шашлычки с помидорами

500 г свиного филе, 1 сладкий перец, 8 мелких помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайн. ложки молотой паприки, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Мясо и перец нарежьте кусочками. Помидоры нанизать по одному на смоченные водой деревянные шпажки поочередно с кусочками мяса и сладкого перца. Выложите шашлычки на блюдо. В миске смешайте масло с паприкой и смажьте смесь шашлычки со всех сторон. Накройте крышкой и поместите в холодильник на 2 часа. Смажьте шашлычки оставшимся маслом с паприкой, посолите, поперчите и обжаривайте на среднем огне до золотистого цвета.

Салаты для памяти

Свекольный. Нарежьте поровну соломкой вареную свеклу, свежий огурец и яблоко. Посолите и заправьте растительным маслом. Добавьте любую зелень.

«Морковка». Измельчите яркую сочную морковку и апельсин, добавьте по полгорсти распаренного изюма, любых орешков, 1/2 чайн. ложки кунжута или тмина. Все смешайте, заправьте лимонным соком и растительным маслом.

В доме малыш

ТВОРОЖНО-ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Смешайте полпачки зернистого творога с 1 бананом, 1/2 стакана апельсинового сока и 1/2 стакана любых ягод. Взбейте все в блендере.

ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР

Поделюсь рецептом плавленого сливочного сыра. Магазинный не идет с ним ни в какое сравнение!



250 г жирного творога, 100 г сливочного масла, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 1 яйцо, 200 г шампиньонов, 3 ст. ложки растительного масла.

Смешайте творог, яйцо, соль, соду, масло комнатной температуры и взбейте до кремообразного состояния. Варите на водяной бане 15-20 минут, постоянно помешивая. Получится тянущаяся масса. Грибы порежьте, обжарьте, слегка присолив, и добавьте в сыр. Помешивайте массу, пока полностью не остынет.

P.S. Если сыр не загустел или похож на творожную массу - не беда. Значит, не хватило соды. Ее количество зависит от того, насколько кислый творог. Осторожно добавляйте щепотку соды, тщательно вымешивая теплый сыр. Но помните: лучше меньше соды, чем больше.

И. Плетнева.

ХОЛОДНЫЙ СЫРНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЬЮ

2 л нежирного кефира, 300 г рассольного сыра (чтобы не крошился), 10 яиц, 5 огурцов, 2-3 пучка зеленого лука, 1 пучок укропа, 4 зубчика чеснока, соль, перец.

Отварите яйца, нашинкуйте мелко зелень. Мелкими кубиками нарежьте все ингредиенты и засыпьте в большую кастрюлю. Добавьте измельченную зелень, посолите и поперчите по вкусу. Пусть наличие рассольного сыра не смущает - кефир «возьмет» много соли. Перемешайте смесь и оставьте на

5-10 минут, чтобы огурцы и зелень немного пустили сок. Залейте кефиром и добавьте 1 л воды (вместо нее можно добавить нежирного кефира или воды, смешанной со сметаной). Суп должен получиться густым и немного киселеобразным. Настаивайте в холодильнике 30 минут.

КУРИНЫЕ РУЛЕТЫ С МОРКОВНОЙ НАЧИНКОЙ

3 крупных куриных филе, 2 моркови, 50 г сыра, 2-3 зубчика чеснока, майонез, соль, зелень, 200 мл сливок (10%).

Филе разрежьте пополам по длине и отбейте каждый кусочек. Морковь и сыр натрите на крупной терке, чеснок измельчите, заправьте майонезом. На 2/3 филе выложите начинку и сверните рулетиком (лучше скрепить

зубочисткой). Обжарьте каждый с обеих сторон до румяности. Посолите, добавьте зелень, залейте сливками и доведите под крышкой до готовности. Можно запечь в духовке, смазав сметаной.

САЛАТ С БРОККОЛИ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

По 150 г брокколи и крабовых палочек, 3 яйца, пучок листьев салата, 1-2 чайн. ложки майонеза, щепотка соли.

В подсоленную кипящую воду опустите брокколи и варите пару минут до мягкости. Откиньте капусту на сито и погрузите в ледяную воду на минутку, чтобы сохранился цвет. Каждое вареное

яйцо порежьте на 8 частей, крабовые палочки порубите наискосок. Смешайте яйца, палочки и капусту, посолите и заправьте майонезом. Выложите на тарелку листья салата, а сверху сам салат.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

Караси на луковой подушке



2 крупных карася, 2 луковички, по 1 чайн. ложке лимонного сока, горчицы и соли, 1/2 чайн. ложки кунжута, 2 ст. ложки сметаны, растительное масло. Сделайте на очищенных карасях сверху поперечные надрезы (чтобы не чувствовались мелкие косточки), натрите смесью кунжута, соли и специй. Начините кольцами лука и обмажьте смесью горчицы, майонеза и лимонного сока. Выложите на противень, смазанный маслом, кольца лука, сверху разместите карасей, накройте фольгой

и запекайте 45-50 минут при 180 градусах.

Треска

под сметанным соусом
500 г филе трески, по 2 ст. ложки сливочного масла и лимонного сока, по 3 ст. ложки майонеза и сметаны, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец по вкусу.

Смешайте размягченное сливочное масло, майонез, сметану, горчицу и лимонный сок. Филе посолите, поперчите и положите в смазанную форму. Полейте соусом. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



4 РЕЦЕПТА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Закуска. Баклажаны нарежьте кружками и вымочите в соленой воде. Сделайте пирамидки: кружок баклажана, кружок помидора и так далее. Слои смажьте майонезом с чесноком, сверху посыпьте тертым сыром, проткните зубочисткой с маслиной - и в духовку.

Икра. Заверните баклажан и красный перец в фольгу, запекайте в духовке 20-30 минут. Остудите, снимите кожуру, пропустите через мясорубку или разомните вилкой. Добавьте чеснок, пропущенный через пресс, мелко порезанный свежий помидор, немного уксуса, соли и растительного масла. Можно и теплую, и холодную икру намазывать на хлеб, заворачивать в лаваш.

Запеканка. Баклажаны нарежьте кружками, посолите, через 15 минут ополосните водой. Морковь натрите, пе-

рец, лук порежьте соломкой, помидоры - кружками. Выложите слоями на противень: баклажаны, лук, перец, морковь, помидоры, поставьте в духовку на 15 минут. Пока овощи готовятся,

сделайте заливку (по густоте как сметана): смешайте майонез (можно добавить сметану), яйцо и тертый сыр. Залейте овощи и готовьте еще 15-20 минут.

Припущенные с луком. Баклажаны очистите, нарежьте кружками, положите в кастрюлю, добавьте мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, 1/4 стакана воды, закройте крышкой и припустите до готовности. Подайте баклажаны с измельченным чесноком, полив мацони или кефиром.



Советы садоводов

Засушить витамины



У меня в саду растет пара кустов шиповника. Это растение зимой всегда спасает меня от простуды. Сушу его сразу после сбора с помощью духовки. Шиповник перебираю, но хвостики не обрезаю. Беру противень и равномерно распределяю по нему плоды. Ставлю противень в духовку, температуру устанавливаю 40-50 градусов. Сушу примерно 6-7 часов. Ягоды, время от времени, перемешиваю, слежу за тем, чтобы не подгорели. Периодически на некоторое время отключаю духовку. Когда ягоды станут твердыми и сухими, достаю их и раскладываю по коробкам, стеклянным банкам, насыпаю в мешочки.

Ольга Лобода.

Броня от зайцев и мороза



Многие дачники белят деревья весной, а я повторяю процедуру еще и осенью. Это уберегает штамбы от перепадов температуры зимой и солнечных ожогов ранней весной. Да и зайцам с мышами такая броня будет не по зубам! Я провожу побелку на основе извести. Она хорошо ложится и препятствует размножению вредных насекомых. Наносу ее на стволы в 2-3 слоя. Раствор готовлю так: беру 2-3 кг свежегашеной извести, развожу в 10 л воды, добавляю 1 кг глины (для лучшего прилипания). Для молодых деревьев используйте глиняный раствор (глину развести с водой до состояния пасты), в ней нет абсолютно никакой химии.

Антонина Медведева.

Огородная Золушка

Я не люблю химию, поэтому предпо-

читаю со всеми болезнями в саду и на огороде бороться доступными природными способами. Под рукой у меня всегда есть древесная зола - надежный лекарь. Она прекрасно справляется с мучнистой росой. Я соединяю 1 кг золы с ведром теплой воды, настаиваю от 3 до 7 дней, изредка помешиваю. Потом, не процеживая, осторожно сливаю в чистое ведро. В раствор перед опрыскиванием добавляю немного мыла, чтобы он лучше прилипал к листьям.

Опрыскиваю растения раствором 3 раза - каждый день или через день. Густую массу, оставшуюся в ведре, разбавляю водой до 10 л и поливаю ею кусты.

Как правило, мучнистая роса появляется в конце мая - начале июня. В это время и занимаюсь «зольными процедурами».

Ирина.

Дадим тле прикурить!

Никотин убивает не только лошадь, но и тлю. Свою теплицу я несколько раз за сезон окуриваю табачным дымом. В большой жестяной банке развожу небольшой костерок (мангал для этого дела тоже сгодится) и засыпаю туда табачную крошку. Когда начинает валить густой ядовитый дым, плотно закрываю все окна-двери в теплице и жду несколько часов. Затем остается только проветрить ее. Тли после этой процедуры как не бывало!

Л. Фролов.

На грядке выросла мочалка

Экологически чистую мочалку из люффы я выращиваю через рассаду, так же, как огурчики. Когда плод люффы созреет, я его срываю, обрезаю концы и опускаю в кипящую воду на 10-15 мин., после чего снимаю кожуру и про-



сушиваю. Самая простая мочалка готова! Для красоты и прочности я обшиваю ее косой бейкой или обвязываю крючком.

Мочалки из люффы очень прочные и

эластичные, они не растягиваются в горячей воде, а в холодной не сужаются. У люффы есть одна разновидность - остросеребристая, из ее плодов получают нежные мочалки, как раз для детей. Мыться ими - одно удовольствие!

Елизавета Кириллова.

Гнездо с евроремонт



Птицы - мои помощники в борьбе с вредителями. Поэтому, в первый же год освоения участка я изготовил для пернатых несколько домиков.

Если вы тоже решите сделать скворечник, возьмите для этого доски толщиной не менее 1,5-2 см. Тонкие материалы - фанера, дранка - не годятся. Они недолговечны и плохо сохраняют температуру внутри гнезда. Доски с внутренней стороны строгать не надо, на передней внутренней стенках лучше даже сделать ряд поперечных зазубрин, чтобы скворцам было легче выбираться из гнезда. Внешняя сторона досок не должна блестеть на солнце - свежеструганные доски лучше тонировать в серый или коричневый цвет.

Дно скворечника нужно вставить внутрь так, чтобы стенки, как бы охватывали его. Прибитое снизу, оно быстро покorbitся и испортится. Что важно - никаких щелей! Птицы, как и люди, не любят сквозняков.

А. Никонов.

Поздравления

Анастасию Михайловну ЛЕВАНДОВСКУЮ поздравляем с 81-летием со дня рождения. Желаем вам долгих лет жизни. Пусть Господь Всевышний хранит вас, ваших детей, внуков, правнуков. **Имя** ваше звучит как «вставшая, воскресшая», Пусть Господь Всевышний даст вам много сил! Много радости, любви, печали перенесшая, Долго жить Ангел-хранитель сердцу подарил. **Жить** красиво, ярко, впечатлительно... Пожелаем мы всем сердцем, от души, Получать добрые вести, удивительно, Наслаждаться этой жизнью в дни, ночи...

Суважением,
*Ирина и Анна Орфаниди,
Барбара Краевская,
Дора Сосницкая, Анна Янтар, Эльмира Яцкевич, Олеся Яроцкая,
Беата Складовская, Снежана Куц,
Нина Ветлицкая, Ева Голонко, Наталия и Маргарита Радинские,
София Вигилянская,
Лидия Позняховская, Мара Шепинская,
Светлана Ковальская,
Марина Филина, Лариса Домбровская,
Светлана Губкина, Анастасия Королева,
Эрминия Карастоянова, Росица Билянова,
Маргарита Ганева, Лорина Развигорова,
Майя и Мими Унгиадзе, Лия Арвеладзе,
Нана Кобаля, Инга Саркисян, Ирма Гукасян, Регина Тосс, Лайме Трензе, Зоя Назлиди, Наили Лагазашвили, Нина Великанова, Елена Стрельцова, Жанна Еджубова, Тея Хидашели и все, кто вас искренне любят.*

Лали ДГЕБУАДЗЕ поздравляем с днем рождения. Желаем нашей Лаленке крепкого здоровья, удачи и всех земных благ. **Тепла** побольше, уйдут прочь печали, **Сияет** ярким светом звездный путь, **От** всего сердца поздравляем Лали, **От** радости ей глаза не сомкнуть. **Почаще** улыбайся ты, подруга, **Светись** звездой и солнышком сияй, **Пусть** любит от души тебя округа, **Ты** песни на просторе распевай.

Суважением,
*Ирина и Анна Орфаниди,
София Светлинова,*

*Нино Палавандишвили,
Додо Лалиашвили,
Нанули Варазашвили,
Любовь Искренко,
Мадонна Карсанова,
Людмила Смоленская,
Раиса Смирнова,
Лия Арвеладзе, Ия Перадзе,
Любовь Истомина, Елена Яровая, Раиса Мкртчян, Валентина Неженцева, Светлана Губкина, Нино Балавадзе, Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева, Джеджило Эристави, Лела Турашвили, Красимира Русинова, София Болквадзе,
Зоя Кучеренко,
Мэрия Кудукова,
Инна Носевич.*

У Анзора ЧХАРТИШВИЛИ и Магули МЕГРЕЛИШВИЛИ родился внучка, а у Гайоза (Гизо) ЧХАРТИШВИЛИ и Циалы ИНЦКИРВЕЛИ родилась дочь Нана.

Желаем маленькой Наночке счастливо жить в этом мире и пусть Господь Всевышний хранит ее колыбельку – маленький очаг. **Родилась** малышка Нана, **Не** скрывать радости и слез, **Поют** сладко «Иавнана», **Мир** вокруг наполнен грез. **Сладко** спишь ты, нани-нани, **Ты** в объятиях сладких снов. **Окружает** нашу Нану **Настоящая** любовь.

Суважением, *Ирина и Анна Орфаниди, Ирма Тавадзе, Пепела Копалешвили, Гулсунда Схиладзе, Натела Брегадзе, Марина Манджавидзе, Нана Метревели, Писо Калмахелидзе, Алла Изверская, Нина Пасюк, Ксения Спиранди, Лиана Симонян, Мария Тарасевич, Валентина Гладко, Вектра Диомова, Юлия Кузнецова.*

Иоланту ЭДИШЕРАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Желаем тебе быть всегда красивой, доброй, отзывчивой. Ведь недаром 2 декабря, четверг, 1976 года был самым счастливым днем твоей семьи, когда ты появилась на свет. Где бы ты ни находилась, будь всегда счастлива, живи светло и красиво.

Твои подруги.

Знакомства

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

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

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

Тел.: 555. 51-48-63.

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

Тел.: 577. 58-16-11.

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +
Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти. Тел.: 555. 60-20-58.

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

Тел.: 577. 66-92-75.

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №47

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

В	П	В		Х	З	А	
О	О	О	Х	А	П	К	А
А	И	К	Е	Р		К	Л
О	У	В		Т	Е	Р	Е
К	О	П	Н	А		И	С
И	К	А	Н	А	В	К	А
Т	К	А	Н			Р	А
А						А	Л
О	П	У	С			Н	А
С	А	Е	З	А	К		
У	Н	Е	В	О	А	Я	О
К	О	Р	Т	У	З	Е	А
Н	О	Ж	Н	Ы	Б	А	Б
О	Т	Б	О	Р	И	К	А

СЕРВИС ДОКТОР
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

Вы не раз слышали истории, как дети в порыве игры издевались над животными, а родители лишь снисходительно улыбались. Как это происходит, и кто виноват в подобном отношении к братьям меньшим?



БУДЬТЕ ДОБРЕЕ!

Бездомных, а нередко и домашних питомцев люди обижают. Дети спокойно кидают камни в бродячего пса, и это не воспринимается как преступление. Почему жестокое отношение к животным - это норма для многих?

Недетские игры

В центральном парке ребята развлекались. Взяв напрокат лодку, выплыли на середину пруда и бросали в воду котят, наблюдая - кто из них первым доплывет до берега. Не доплыл никто... Другая компания швыряла в бездомную собаку камни, предварительно привязав ее к столбу, чтобы не убежала. Пес уже не мог даже лаять, он просто лежал, хрипел, а экзекуция продолжалась под веселые матерные возгласы. Таких историй можно собрать сотни, да что там сотни - тысячи. Стоит задуматься, с кого дети обычно берут пример?

Плохой притер заразителен

Представьте себе ситуацию: малышу покупают щенка в качестве плюшевой игрушки. Когда начинаются споры, кому подтирать лужи и, собственно, выводить животное на прогулки, то щенка просто выбрасывают на улицу. Если он уже подросток, то увозят подальше в лес и привязывают к дереву, а то, вдруг вернется? Дети, как губки, впитывают в себя всю информацию, которая по-

ступает к ним от родителей, и равняются на них. Об этом следует помнить.

Есть и более страшные случаи проявления жестокости к животным. Существуют некие догхантеры - лица, которые по своей инициативе занимаются умерщвлением бездомных собак. Они разбрасывают отравленные приманки, и животное, съевшее такое «угощение», умирает в муках в течение полчасика. Догхантеры считают, что бездомные животные могут причинить вред окружающим, поэтому, от «проблемы» надо избавляться. Они не занимаются волонтерством, не помогают приютам, не вкладывают деньги в стерилизацию бездомных животных, не спонсируют их пристройству. Зачем тратить на это время и силы? Проще убить. Ну а если пострадает домашнее животное - это проблемы хозяина, «нечего тут своих бобиков выгуливать». Пугает, что многие признают деятельность этих моральных уродов нормальной...

Начните с себя

Вспомните, не случалось ли вам или вашему близкому мучиться с раздачей котят, например? Некоторые уверены: надо дать животному родить хотя бы один раз «для здоровья». Но пристроить малышкой удастся не всегда. Кто-то выпускает их на улицу, надеясь, что подберут, а кто-то просто топит потомство. Вывод напрашивается однозначный: стерилизация - это лучшее решение. Обращайте внимание на то,

что происходит вокруг. Сколько раз вы видели ребят, мучивших бездомную кошку или собаку? Да, возможно, вы спешили на работу или очень устали, но чего стоило просто остановиться на минуту и сделать замечание?

Разные последствия

Валерия С. делится своим опытом: «Я забрала собаку у людей, которые хотели ее усыпить, потому что собирались переехать за границу, а документы долго и непросто оформлять, да и 8 лет ей уже. Собака была и есть в сильном стрессе - предательство хозяев, смена дома и человека, страх и непонимание случившегося. Но по-немногу она снова начинает жить, кладет голову мне на колени и благодарно смотрит в глаза...» Теперь Валерия обрела нового друга и ни на минуту не жалеет о своем решении.

Недавно Валерия стала свидетелем странной сцены: по парку гуляли мать с сыном, и у малыша на поводке был щенок хаски. Ребенок с силой натянул поводок, и щенок стал хрипеть. А потом хозяин ударил его по мордочке поводком.

- Женщина, почему вы позволяете сыну издеваться над собакой?

- Мой сын, моя собака! Что хотим, то и делаем!

Чувство любви к братьям меньшим, как и многие другие нравственные ценности, ребенок познает, прежде всего в семье. Будьте добрее, и вы сделаете этот мир лучше.

Улыбнитесь

Приходит мужик к часовщику, и говорит:

- Заказ сделали?

- Да, вот, посмотрите, - достаёт будильники и протягивает мужику, тот слушает:

- Тикают, но...

- Какое ещё "НО"? - возмущенно.

- Вообще-то до ремонта это был барометр...

+ + +

- Дорогой, мне кажется, в карбюратор вода попала...

- Ой, какие мы умные стали... в машинах разбираемся. Ты хоть знаешь, где карбюратор находится?

- В машине...

- А машина где?

- В реке...

+ + +

- Как тебе удалось избавиться от тараканов?

- А я купила китайский карандаш.

- И что?

- Ничего. Сидят в уголке, рисуют...

+ + +

- Люся, а ты готовить-то умеешь?

- Да, я очень вкусно режу колбасу!

+ + +

- Ну рассказывай, как вчера время провели?

- Заказали крабов, омаров, устриц, дорогого вина, бутылочку "Хеннеси" и - прикинь, облом - на улице скамеек свободных не было!

+ + +

Дети - это маленькие террористы. А бабушки их крышуют!

+ + +

Пьяный мужчина ночью приводит друга к себе домой. Все спят. Он показывает квартиру:

- Это моя гостиная, это - спальня, это - наша кровать. Вот спит моя жена, а это рядом с ней - я.

+ + +

После того, как маленький Витя научился считать, папе пришлось делить пельмени поровну.

+ + +

Врач, осматривая пациента:

- Так... Хорошо... Вот что я вам, батенька, скажу: кости все на месте, только порядок другой.

+ + +

Жена мужу:

- Я хочу купить себе, наконец, новое платье!

- А чем тебе это не нравится?

- Ему пять лет и оно свадебное!



Необычные варианты

В этом сезоне стоит присмотреться к пальто в стиле оверсайз («без размера»). На фигуре они смотрятся мешковато, но в этом и вся задумка! Носите такую вещь с массивными ботинками или высокими кедами, оригинальным клатчем и черной шляпой. Выбирая расцветку пальто, можете остановиться на одноцветном варианте, или обратить внимание на оригинальные принты, например, этнические мотивы, которые очень актуальны сейчас.



Длина не имеет значения!

Для осени вы, конечно, можете выбрать и полупальто, но имейте в виду - настоящим писком моды стали экземпляры «в пол». Полы такого пальто достают, практически, до земли! Этой необычной вещью стоит дополнять гардероб высоким девушкам. Более того, ее можно и нужно сочетать с обувью на высоком каблуке.



Вещь месяца



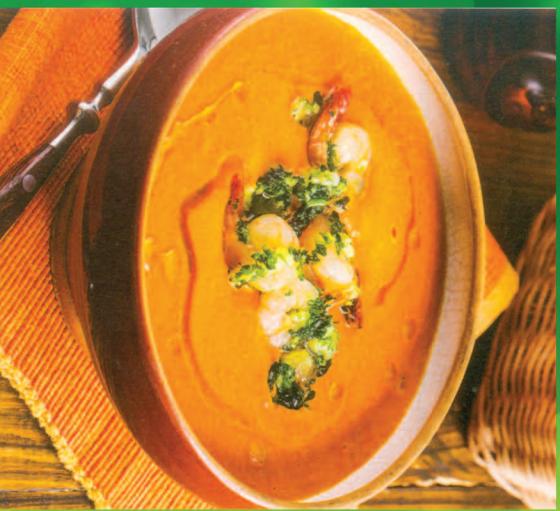
Часы с цветным ремешком набирают популярность! Ремешок может быть кожаным, силиконовым или тканевым. Главное - его цвет! Вместо классики выберите разноцветные варианты - красные, голубые, оранжевые и другие яркие тона.



А не связать ли мне?

Оригинальным осенним решением станут модели вязаных пальто. Это может быть крупная вязка в стиле хендмейд или мелкая, похожая на драп. Такие пальто прекрасно подойдут для автоледи, так как часто бывают не очень теплыми. Присмотритесь к моделям с объемным меховым воротником или крупными карманами - они смотрятся довольно интересно и необычно.

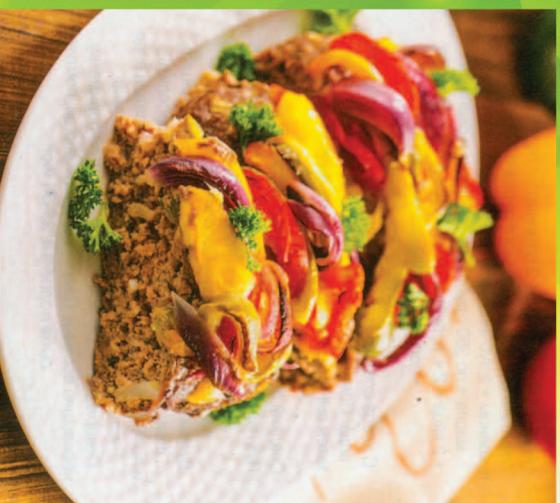




СУП ИЗ ТЫКВЫ С АПЕЛЬСИНОМ

1 апельсин, 1 тыква (около 1 кг),
1 луковица, 4 ст. л. оливкового масла,
300 мл куриного бульона, 1 ч. л. порошка
карри, 1/2 ч. л. молотой куркумы,
4 ломтика хлеба для тостов, 4 веточки
укропа, 200 мл сливок 10%-ной
жирности, 150 г креветок, соль,
Молотый черный перец.

Апельсин вымыть, обсушить, разрезать пополам и отжать сок. Тыкву очистить, мякоть нарезать кубиками. Лук очистить, порубить и обжарить на 2 ст. л. масла. Добавить кубики тыквы и жарить, помешивая, 10 мин. Влить апельсиновый сок, бульон, положить карри, куркуму и варить на маленьком огне 20 мин. С хлеба срезать корку, мякоть искрошить. Зелень мелко нарезать и перемешать с хлебом. Слегка поджарить все вместе на оставшемся масле. Добавить креветки и жарить, помешивая, 5 мин. Суп измельчить блендером, соединить с горячими сливками. Посолить и поперчить по вкусу. Разлить по тарелкам, в середину каждой уложить жаренные с хлебом креветки. Суп станет менее калорийным, если вместо сливок вы возьмете молоко жирностью не менее 3,5%.



МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

100 г белого хлеба, 2 помидора, по
1/2 стручка желтого и зеленого сладкого
перца, 1/2 красной луковицы, 2 зубчика
чеснока, 2 ст. л. растительного масла, по
350 г рубленой говядины и свинины,
2 яйца, 2 ч. л. рубленой зелени, 4 ломтика
сыра, соль, **молотый черный перец.**

С хлеба срезать корку, мякиш замочить в холодной воде. Помидоры опустить на 30 секунд в кипящую воду, затем вынуть шумовкой и очистить. Мякоть нарезать крупными дольками. Сладкий перец, удалив семена, нарезать полосками. Лук нарезать дольками, чеснок мелко порубить. Лук, перец и помидоры слегка поджарить на растительном масле. Посолить и поперчить. Духовку нагреть до 200 градусов. Хлеб отжать, перемешать с мясом, яйцами, чесноком и зеленью. Посолить и поперчить. Получившуюся массу сформовать в виде батончика и уложить в форму для запекания. Поверхность разровнять, сформовав по периметру небольшие бортики. Сверху выложить овощи, ломтики сыра и запекать 25-30 мин. Чтобы сформовать аккуратный батончик из мясного фарша, периодически смачивайте руки холодной водой.



ГРЕНКИ

С СЫРНЫМ КРЕМОМ

50 г сливочного масла, 1 небольшой
багет, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л.
растительного масла, 200 г брынзы,
1 небольшой стебель зеленого лука,
1 ст. л. сметаны 30%-ной жирности,
1 ч. л. молотой паприки.

Духовку нагреть до 180 градусов. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Багет нарезать толстыми ломтиками. Чеснок очистить, пропустить через пресс и перемешать с растительным маслом. Получившейся смесью сбрызнуть хлеб, выложить на противень и поместить в духовку на 5 мин. Брынзу раскрошить. Стебель зеленого лука вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать кубиками. Сливочное масло размять вилкой, соединить с брынзой и сметаной. Посыпать молотой паприкой и тщательно перемешать. Получившейся массой намазать приоткрытые гренки, посыпать луком и подать на стол. Брынзу можно заменить другим сыром: любым твердым или сыром с голубой плесенью (получится более изысканное блюдо).



ТЕПЛЫЙ

ОВОЩНОЙ САЛАТ

2 крупных зубчика чеснока, 4 веточки
петрушки, 10 ст. л. оливкового масла,
2 красные луковицы, 1 маленький цуккини,
2 небольшие моркови, 400 г
мякоти тыквы, 1 отарная некрупная
свекла, 70 г кедровых орешков, соль,
молотый черный перец.

Чеснок очистить и мелко порубить. Петрушку вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Затем вместе с чесноком, половиной оливкового масла поместить в чашу блендера и измельчить. Духовку нагреть до 180 градусов. Лук очистить и нарезать крупными дольками. Цуккини вымыть, обсушить и, не очищая, нарезать кружочками. Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Мякоть тыквы нарезать ломтиками. Все подготовленные овощи уложить на решетку, сбрызнуть оставшимся маслом и запекать 15 мин. Свеклу нарезать ломтиками, соединить с теплыми овощами, посолить и поперчить. Полить подготовленным ранее зеленым соусом и посыпать кедровыми орешками. Вместо петрушки можно также использовать кинзу, базилик или другие пряные травы по вашему вкусу.

ISSN 1987 - 6009
9 771987 1600002