

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№5

январь 2017

цена:

1,5 лари

Медовая
КОСМЕТИКА

стр. 36

Календарь

ЗДОРОВЬЯ

стр. 10-11

Правила идеального

ШОПИНГА

стр. 28

Лунный календарь

на февраль

стр. 29

Любимое кино

“Зимняя вишня”

стр. 20-21

Мила Йовович

стр. 16-17

“Совпадения неслучайны”



8 МОДНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

2017 года

Что рекомендуют носить в 2017 году мировые дизайнеры и модельеры? Несколько модных тенденций будущего года помогут вам сформировать гардероб. Выберите то, что придется по вкусу.



Сексуальная кожа

Ультрамодные кожаные комбинезоны, платья, юбки и брюки популярны не один сезон и не сдадут свои позиции до сих пор. Куртки и пиджаки сочетайте с вельветовыми брюками. В комплект к кожаной юбке можно подобрать яркий жакет и слипоны. Кожа всегда выглядит смело и сексуально, так что, дерзайте!



Кружево, рюши, оборки

И вновь в моде платья, юбки, блузки с оборками самых разных цветов. Не забудьте про кружево! Что может быть женственнее, чем кружевные платья с обилием рюш, воланов и оборок? Это идеальный наряд для романтического ужина.

Металлизированная ткань

Новый тренд в одежде - металлизированная ткань - используется дизайнерами при создании платьев, пиджаков, блузок, брюк и юбок. А если вы не любите привлекать к себе слишком много внимания, то выбирайте аксессуары в этом стиле.



**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

**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

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



САМАЯ БОЛЬШАЯ КОРОВА

Корова по кличке Big Moo, живущая на ферме в городе Гленко, Австралия, претендует на звание самой большой в мире. В высоту животное достигает 190 см, а в длину - 4,26 метров. Причиной ее таких размеров может быть недиагностированное расстройство гипопитарной железы.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223





«НАТАША РОСТОВА» ОТМЕЧАЕТ 75-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

Актрисой Людмила Савельева стала по случайности. С детства она мечтала о балете, окончила хореографическое училище имени Вагановой и поступила в театр оперы и балета имени Кирова (ныне Мариинский).

Фото юной балерины Савельевой увидел Сергей Бондарчук, когда искал актрису на роль Наташи Ростовской в «Войну и мир», и после нескольких проб утвердил ее в свою картину. За эту работу она получила на Московском кинофестивале сразу две награды: за лучший дебют и приз зрительских симпатий. А картина, принесшая дебютантке мировую известность, в 1969 году получила премии «Золотой глобус» и «Оскар» как лучший иностранный фильм.

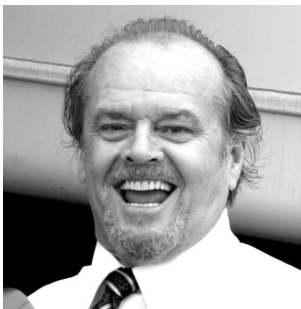
Людмилу Савельеву, создавшую образ толстовской героини боготворили и на Родине, и за ее пределами. В 1966 году по опросам читателей «Советского экрана» она была признана лучшей актрисой года. 1972-й год в Японии объявили годом

Людмилы Савельевой. А во Франции новорожденных девочек стали называть Наташами в честь ее героини. Именитые режиссеры с мировым именем наперебой приглашали советскую актрису в свои фильмы. Но высокое киноначальство разрешило ей принять только одно приглашение — от итальянца Витторио де Сика в его картину «Подсолнухи», где партнерами Людмилы стали Марчелло Мastroяни и Софи Лорен.

Всего Савельева снялась в 19-ти фильмах, среди которых «Бег», «Всадник без головы», «Шляпа», «Нежный возраст» и другие. Она замужем за актером Александром Збруевым, у пары есть дочь Наталья, названная также в честь героини «Войны и мира».

ДЖЕК НИКОЛСОН УХОДИТ НА ПЕНСИЮ

Американский актер Джек Николсон завершил карьеру киноактера. Об этом заявил его друг, артист Питер Фонда.



«Я думаю, он фактически ушел на пенсию», — отметил Фонда. Он подчеркнул, что не знает о причине такого решения актера.

Последним выпущенным на экраны фильмом с участием Николсона на сегодняшний день является комедия «Как знать...» (How Do You Know?). Лента, в которой также снялись Риз Уизерспун, Пол Радд и Оуэн Уилсон, вышла на экраны в декабре 2010 года.

79-летний Джек Николсон — американский актер и режиссер. Он был номинирован на «Оскар» 12 раз и получил эту награду трижды. Николсон — обладатель трех премий BAFTA и семи «Золотых глобусов». За свою 60-летнюю карьеру он снялся в фильмах «Отступники», «Лучше не бывает», «Волк», «Бэтмен», «Пролетая над гнездом кукушки», «Китайский квартал», а также в картине Стэнли Кубрика «Сияние».

ЕГОР КОНЧАЛОВСКИЙ ПРОКОММЕНТИРОВАЛ РАССТАВАНИЕ С ЛЮБОВЬЮ ТОЛКАЛИНОЙ

«Да, мы с Любовью расстались. На самом деле несколько лет назад, — говорит Егор. — Очень дружим и любим нашу Машу! Очень счастливы. У всего есть начало и конец. И у Маши, и у меня, и у Любы все хорошо. Не считаю сие какой-то невероятной новостью».



О том, что одна из ярких кинопар распалась, стало известно от самой Толкалиной. Об этом звезда написала на своей странице в социальной сети.

Подводя итоги года и перечислив все самые яркие события, произошедшие с ней в 2016 году, в самом конце длинного поста Любовь вскользь упомянула о том, что в ее отношениях с отцом своей дочери Марии поставлена точка.

«Совсем тайное и главное, — рассказала актриса. — Только окончательно расставшись с мужем, я научилась с ним дружить...»

Напомним, Толкалина и Кончаловский были, вместе более 20 лет и воспитывали общую дочь Марию, которой уже исполнилось 15 лет. Однако, за долгую историю от-

ношений пара так и не дошла до ЗАГСа.

«Егор много раз говорил о женитьбе. Но, как гласит поговорка, обещать, не значит жениться, рассказала Любовь. — И я прекрасно понимаю, почему Егору не просто было пойти на такой шаг. Я ведь читала автобиографические книги Андрея Сергеевича Кончаловского о творчестве и семье. А потом, когда уже столько лет прошло, как-то и забылось, что мы собирались жениться. Возможно, если бы мы с Егором все-таки сделали это и он бы представил меня официально, я почувствовала бы свой статус более глубоко и осознала бы ответственность. А так, я понимаю, что я мама Марии Кончаловской, причастность которой к семье сложно отрицать...»

В БРАЗИЛИИ ОБНАРУЖЕН ТРУП ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦЫ «ЛАМБАДЫ»

Бразильская певица, солистка группы Каома Лоалва Браз найдена мертвой в Сакураеме, штат Рио-де-Жанейро.

По информации издания, обгоревший труп певицы был обнаружен в ее машине. Правоохранительные органы рассматривают версию убийства.

Лоалва Браз в 1989 году записала хит «Ламбада», который принес ей известность. Всего на ее счету более 80 золотых и платиновых дисков. В составе Каома она записала три студийных альбома, еще три пластинки певица выпустила в сольной карьере.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Спешим помочь

Надо пить дрожжи!

Если чирьи по всему телу, надо пить дрожжи - по 1 чайн. ложке на стакан воды 3 раза в день. Или заваривать шишки хмеля (3 шишки на 1 стакан кипятка) и тоже пить 3 раза в день в теплом виде.

Т. Шмакова.

Главное - правильный настрой и двигаться, двигаться

У моего мужа болезнь Бехтерева. Я вышла за него замуж, зная об этом диагнозе. Мы вместе работали, сдружились. До меня он 7 лет жил один. Боли были дикие, таблетки не принимал - аллергия. Маялся человек... За два года брака ему вроде стало легче. Я с ним хожу по врачам, силком заставляю делать зарядку, много гулять, правильно питаться. Он болеет, но терпимо. Работает, причем, по полной, пропадает в саду и занимается прочими делами по хозяйству. Мой вам совет: больше двигайтесь, ведите правильный образ жизни, старайтесь не нервничать. У всех болезнь протекает по-разному: у кого-то очень активно, а у кого-то - нет. Главное - правильный настрой и

двигаться, двигаться и еще раз двигаться!

Ирина.

Посыпала бородавку пеплом от сигареты

Я вывела подошвенную бородавку, которая поселилась у меня на передней части стопы и жила там около года. Посыпала бородавку пеплом от сигареты (можно слегка смочить кожу, чтобы пепел не осыпался), заклеила лейкопластырем (обычным, в рулончике). Ходила так дня четыре, пока пластырь не отвалился. Душ принимала тоже с пластырем. Потом еще несколько раз повторила процедуру. Через 2 недели заметила, что бородавка отделилась от кожи. Я отщипнула ее и еще два раза делала вышеописанную процедуру. Бородавка стала мягкой, хорошо были видны черные точки. Это для меня было неожиданное и безболезненное исцеление. До этого я бородавку и ковыряла, и обрезала, и смазывала йодом, и парила, пока уже от боли не могла ходить. Про лечение пеплом сигарет прочитала в Интернете, хотя там этот рецепт предлагался для лечения грибка ногтей. Надеюсь, что кому-нибудь поможет своим советом.

Т. Тарариева.

Знаете ли вы, что...

✓ Если регулярно глотать косточки калины (10-15 косточек в день по 1 штуке на прием), то можно избавиться от песка, камней в желчном и мочевом пузырях, почках и желчных протоках печени.

✓ От пародонтоза поможет медовая жвачка. Ежедневно жуйте несколько раз в день по 10 минут восковые крышки, которые срезают с рамок перед откачкой меда в сотах. Такая жвачка не только восстановит упругость десен, но и вылечит насморк, боль в горле. Лечение подходит и детям, и взрослым, если нет аллергии на мед.

✓ Если воспалились вены, вечером перед сном надо вымыть ноги холодной водой, вытереть, прибинтовать (не очень туго) к венам свежий лист хрена. К утру он высохнет, и придется отскрести. Когда воспаление уменьшится, он уже не прилипает, а увядает. Через месяц боль уйдет, вены станут мягкими.



Легкие на спирали

При эмфиземе, хронической обструктивной болезни легких, орган расширяется. Это мешает больному человеку дышать. Часто ситуация не позволяет сделать операцию или попробовать экспериментальное лечение. Раньше не было других вариантов, кроме пересадки легкого. Теперь ученые в каждое легкое вставляют спирали. Они улучшают эластичность легких, предотвращают коллапс дыхательных путей и позволяют людям делать более полный выдох. В результате этого на 32% повысилось качество жизни пациентов.

УЩИПНИ - УЗНАЕШЬ СВОЙ ВОЗРАСТ

Свой биологический возраст можно определить по состоянию кожи.

✿ Расстояние, начиная с которого вам удастся задуть свечу с первой попытки, определит состояние ваших легких. Расстояние 1 метр свидетельствует о том, что вашим легким 20 лет, 70-80 см - 40, а 50-60 см - около 60 лет.

✿ Чтобы проверить способность сохранять равновесие, станьте на одну ногу с закрытыми глазами и засекайте время. Если удастся простоять, не опираясь на вторую ногу, 28 секунд, вашему чувству равновесия 30 лет, если 18 секунд - 50 лет, а если 10 - то около 60 лет.

✿ Чем человек старше, тем хуже кожа снабжается кровью, меньше увлажнена, становится тоньше. Ущипните кожу ладони, подержите 5-6 секунд. Если след от щипка исчезнет через 2-3 секунды, то ваша кожа не старше 20 лет, если через 4 секунды - ей 30, если через 10 секунд - около 50, а если через 12 секунд и больше, то приближается к 60 годам.

О гриппе

Насморк снижает риск заболеть гриппом. Вирус гриппа поселяется в слизистой носа, а при сильном насморке он просто не может закрепиться и начать размножение.



Патологии маточных труб могут стать серьезным препятствием на пути к материнству. Но при своевременном правильном лечении от них можно избавиться и родить здорового малыша.

ЕСЛИ ПРОБЛЕМА - В ТРУБЕ

Маточные, или фаллопиевы трубы – это два отростка длиной около 10 см, которые соединяют матку и яичники. Располагаются они симметрично по обеим сторонам матки. По трубам, как по «транспортным каналам», яйцеклетки продвигаются в матку. Кроме того, они обеспечивают попадание сперматозоидов к месту оплодотворения яйцеклетки.

Непроходимость

Если проходимость труб нарушена, яйцеклетка не может дойти до матки. Угрозу для жизни такое состояние не представляет, а вот беременность становится проблематичной.

Причины. Чаще всего непроходимость вызывается сальпингитом - воспалительным процессом в трубах. Воспаление начинается из-за попадания в трубу инфекции из малого таза или кишечника - например, в результате половых контактов во время месячных, занесения инфекции во время установки внутриматочной спирали, абортов в анамнезе. Перистальтика в трубе нарушается, и происходит ее «слипание».

Просвет труб может быть закрыт и из-за спаек в малом тазу - тонких тяжей или сращений из соединительной ткани между органами. К их образованию приводят хирургические операции в брюшной полости и малом тазу, перенесенная ранее внематочная беременность, эндометриоз, опухоли репродуктивной системы, половые инфекции, полипы, врожденные аномалии развития самих труб и др. Иногда состояние пациентки осложняется скоплением в просвете трубы серозной жидкости (это называется гидросальпинкс) или гноя, что чревато разрывом трубы.

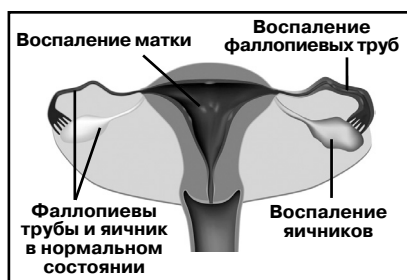
Симптомы. О проблемах с проходимость женщины узнает обычно в кабинете врача, к которому обращается с жалобой на невозможность забеременеть. Каких-либо иных симптомов данная патология сама по себе не дает.

Если непроходимость вызвана спайками, их наличие пациентка бу-

дет ощущать, только если произошло смещение внутренних органов и, как следствие, нарушилось их нормальное функционирование. Но если причина бесплодия - сальпингит, довольно часто наблюдаются боли внизу живота, повышенная температура и другие симптомы воспаления.

Лечение. Если непроходимость вызвана сальпингитом в начальной стадии, применяется консервативный метод лечения: прием антибиотиков для снятия воспалительного процесса, физиотерапевтические процедуры и т.д.

В более сложных случаях необходимо оперативное вмешательство, предпочтительно лапароскопическим методом: удаляется непроходимый



участок трубы, после чего она сшивается, также удаляются спайки.

При полной непроходимости труб операция не проводится, так как они уже не смогут восстановить свои функции. В этом случае пациентке, желающей стать матерью, рекомендуется ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение).

Важно!

Спайки маточных труб - заболвание, которое требует обязательного лечения, даже если беременность женщина в данный момент не планирует. Из-за них ухудшается кровообращение в малом тазу, нарушается работа внутренних органов и возрастает риск внематочной беременности. Об этом важно помнить и регулярно наблюдаться у врача.

Трубная беременность

Данный вид внематочной беременности наиболее распространен. Плодное яйцо внедряется в стенку маточной трубы и развивается там до определенного момента.

Причины. Основная причина - плохая проходимость и/или недостаточная перистальтика трубы (как правило, из-за наличия воспаления). Яйцеклетка не может протиснуться к матке, и сперматозоид, имеющий меньшие размеры, оплодотворяет ее прямо в трубе. Но есть и случаи, когда причиной трубной беременности становится внутриматочная спираль или гормональные нарушения.

Симптомы. Поначалу трубная беременность не отличается от нормальной. Но когда подросшее плодное яйцо начинает растягивать трубу, появляются характерные симптомы: тянущие боли в нижней части живота, отдающие в прямую кишку или поясницу. Постепенно боль приобретает более выраженный характер: становится редкой, колющей. Возникают тошнота, рвота, головокружение, общая слабость, может снизиться артериальное давление. Когда стенка трубы не выдерживает и разрывается, начинается внутреннее кровотечение. О нем свидетельствуют мажущие темно-красные выделения из влагалища. Возможен обморок.

Иногда происходит не разрыв трубы, а самопроизвольный аборт или замершая трубная беременность, что также представляет угрозу для здоровья. В любом случае, при наличии тревожных симптомов нужно незамедлительно обратиться к врачу.

Лечение. Основные методы - медикаментозный либо хирургическое прерывание беременности. В большинстве случаев - с помощью лапароскопии. Если плодное яйцо отделить от трубы невозможно, оно удаляется вместе с ней. При разрыве трубы показана срочная полостная операция.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.



ВОЗМОЖНА ЛИ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЕКАРСТВА?

? На данный момент я нахожусь в депрессии. Психотерапевт прописал мне лекарства, но я боюсь их принимать. Вдруг наступит зависимость от этих препаратов?

Татьяна П.

Отвечает Владимир Курпатов, доктор медицинских наук, профессор.

К зависимости могут привести только определенные препараты и только в том случае, если их принимать бесконтрольно и длительно. В первые дни приема эти средства удивительно меняют состояние, но затем эф-

фект проходит, пациент начинает повышать дозы самовольно, и это приводит к ухудшению самочувствия человека.

Однако, существуют и другие препараты, поэтому, поделитесь своими опасениями с лечащим врачом, попросите назначить вам безопасное и эффективное средство.

ПРИ ХОЛОДЕ - СУХОСТЬ В НОСУ

? С наступлением осенних холодов я всегда ощущаю сухость в носу. Как решить эту проблему максимально быстро?

Софья Данилина.

Отвечает Сергей Рязанцев, доктор медицинских наук, профессор, лор-врач.

Хорошо увлажняют слизистую носа различные масла, но желательнее без запаха. Масло против сухости можно купить в любой аптеке. Еще один вариант - специальный препарат, содержащий морскую воду. Он снижает ощущение сухости и способствует восстановлению слизистой оболочки носа, а морская вода отлично удаляет сухие корочки. Почему именно морская вода? В ней содержится большое ко-



личество микроэлементов, оказывающих разностороннее благоприятное действие на слизистую оболочку полости носа. Промывание полезно и для профилактики болезни, и если заболевание уже началось.

АТЕРОСКЛЕРОЗ НЕ ШУТИТ!

? У меня обнаружили атеросклероз. Все говорят, что болезнь опасная, к чему она может привести?

Марина Игнатьева.

Отвечает Ольга Кузнецова, доктор медицинских наук, профессор, семейный врач.

При атеросклерозе поражаются кровеносные сосуды сердца, и пациенты начинают страдать от стенокардии, которая нередко заканчивается инфарктом миокарда. Бывает, что заболевание поражает сосуды, несущие кровь к мышцам ног. Тогда от нестер-

пимой боли человек не может ходить. Атеросклероз разрушает кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу, развиваются мозговые нарушения, вплоть до инсульта.

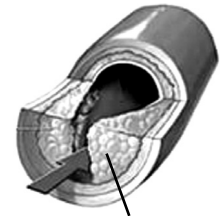
Если снизить уровень холестерина в крови и артериальное давление, то общая вероятность заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями реально снизится.

Здоровая артерия



Свободный ток крови

Атеросклероз



Артерия с холестериновыми бляшками

КОМУ ГРОЗИТ ПАНКРЕАТИТ?

? Мой однокурсник заболел панкреатитом. Считается, что это заболевание характерно для людей, страдающих алкоголизмом. Но он употребляет только пиво и легкие тоники. Получается, болезнь грозит всем, кто выпивает?

Инна Федорова.

Отвечает Валерий Радченко доктор медицинских наук, профессор, гастроэнтеролог.

К наиболее вредным и опасным при воспалении поджелудочной железы продуктам относится любая алкоголь, в том чис-

ле и пиво. Опасны и тоники, которые многие пьют в большом количестве и считают, что они безвредны. Но это не так! Поэтому, во избежание проблем со здоровьем рекомендуется не употреблять никакой алкоголь в больших дозах.

Рецепты народной медицины от герпеса

✓ **Перцовый пластырь.** Кусочек перцового пластыря, чуть больше болячки, вырежьте ножницами и приклейте на пораженное место. Оставьте до тех пор, пока можно терпеть жжение. Этого хватит, чтобы болячка быстро подсохла.

✓ **Масло из одуванчиков.** В банку неплотно уложите цветки одуванчика, залейте доверху подсолнечным маслом, настаивайте сутки. Банку выдержите на водяной бане 40 минут, настаивайте еще сутки. Процедите, отожмите и мажьте пораженное место.

✓ **Прополис.** 1 ст. ложку прополиса залейте 1/2 стакана 70%-ного спирта. Настаивайте 8 дней, каждый день взбалтывая настойку 6-8 раз. Как только вы заметите признаки герпеса, сразу же начинайте смазывать его настойкой.



КАК НАЙТИ УПРАВУ НА ПРОСТУДУ И НЕ РАЗБОЛЕТЬСЯ.

Начинаем кашлять и чихать...

1. Йодно-солевые промывания. Промывайте 2 раза в день нос и полость рта таким раствором: в стакане теплой кипяченой воды растворите 1/2 чайн. ложки поваренной или морской соли, 3 капли 5%-ной настойки йода. Если не переносите йод, можно использовать травяные настои и отвары из цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, подорожника.

2. Чай от простуды. Смешайте в равных пропорциях сухие листья черной смородины, малины и мяты. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Выпейте чай маленькими глотками с 1 чайн. ложкой гречишного меда.

3. Цитрусовые ванны. Во время простуды и других инфекционных заболеваний полезно принимать цитрусовую ванну. Вы будете вдыхать аромат, напоенный целебными

эфирными маслами, которые обладают антивирусным, противовоспалительным и отхаркивающим свойствами, предотвращают появление кашля и насморка. Выжмите с помощью соковыжималки сок из трех грейпфрутов и четырех апельсинов и вылейте в ванну. Оставшуюся мякоть не выбрасывайте, а поместите в тканевый мешочек и опустите в воду, прикрепив к краю. Принимайте ароматную ванну сидя или полулежа (уровень воды должен доходить до середины груди) в течение 10-15 минут 2 раза в неделю.

4. Травяные ингаляции. Вечером подышите целебными ароматическими парами. Налейте в небольшую миску воды, доведите до кипения. В кипящую воду добавьте 1 чайн. ложку поваренной соли, по 1 ст. ложке сухих листьев эвкалипта и растительного масла. Дайте прокипеть, снимите с огня и осторожно наклонитесь над миской. Глубоко

вдыхайте пары через нос 5-10 минут. После процедуры смажьте ноздри сливочным маслом.

5. Сладкое лекарство для иммунитета. Пропустите через мясорубку 200 г грейпфрута (без кожуры и косточек), 200 г клюквы, 100 г свежемороженой черной смородины. Добавьте 200 г малинового варенья и перемешайте. Дайте «лекарству» настояться сутки в стеклянной банке с крышкой. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Храните в холодильнике.

6. Горчичные ванны для ног. Налейте в тазик горячую воду. Растворите в воде 1-2 ст. ложки сухой горчицы и опустите в раствор ноги. По мере остывания подливайте горячую воду. После процедуры разотрите стопы махровым полотенцем, наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель.

Во время простуды хорошо помогает любое тепло. Закутайте горло теплым шарфом, пейте теплый чай, молоко с медом.

Н. Ветрова, терапевт, врач высшей категории.

ЕШЬ, ПЕЙ, НО ПОМНИ!

СЕМЬ ПРОСТЫХ СПОСОБОВ НЕ ПЕРЕЕСТЬ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ.

Как и поесть вволю, и стройность сохранить, и желудку и печени не навредить.

✓ **Заранее перекусите.** Это правило работает не только в новогоднюю ночь. Чтобы не переест за богатым столом, нужно обязательно перекусить.

✓ **Побольше овощей.** На столе обязательно должны присутствовать фрукты и овощи. Перец, огурцы, помидоры - отличный гарнир для горячего блюда. А фрукты доставят сладкую парочку к алкогольным напиткам. Пусть на праздничном столе будут овощные салаты без майонеза, например, винегрет - прекрасная закуска. А вареная

картошка - отличный сорбент на случай, если переберете алкоголя.

✓ **Курица и рыба** - то, что надо! Содержащиеся в жирной рыбе ненасыщенные жирные кислоты, витамины D и E активно борются со свободными радикалами, которые образуются при употреблении алкоголя. А курица усваивается лучше свинины.

✓ **Вместо соков и других напитков - простая вода.** Между блюдами пейте чистую воду. А вот от сладких соков и, тем более от газировок, воздержитесь: углекислый газ провоцирует переизбыток, вызывает брожение и ускоряет всасывание алкоголя.

✓ **Лучше рюмка водки, чем три коктейля.** Лучше выпить любой чистый алкогольный напиток, чем смешанный коктейль. Кроме того, от коктейлей с газировкой можно быстрее опьянеть. Вместо них лучше выпить сухое красное или белое вино, водку или хороший коньяк. Чтобы нанести меньше вреда печени, перед застольем или посреди него можно выпить чай с лимоном или мятой или свежесжатый

морковный (или морковно-яблочный, морковно-сельдерейный) сок, но обязательно с 1 ст. ложкой сливок или 1 чайн. ложкой оливкового масла.

✓ **Постарайтесь больше двигаться.** Танцуйте, почаще вставайте из-за стола, выходите подышать свежим воздухом, прогуляйтесь.

✓ **Десерты отложите на потом.** Не ешьте торты и пирожные сразу после основной еды. Ничего, кроме несварения, это вам не даст. Лучше немного потанцуйте, и после того, как основная еда переработалась в энергию, приступайте к десерту.

☛ **При астме 2 ст. ложки душицы залейте 2 стаканами кипятка. Разделите на 3 порции и пейте за 30 минут до еды как отхаркивающее средство.**

☛ **При остром трахеите 1 стакан сока моркови смешайте с 2-3 ст. ложками меда. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.**

В ГОРЛЕ ЗАСТРЯЛА КОСТЬ

Рыбьи кости чаще всего застревают в глотке и пищеводе. Что предпринять в подобной ситуации? На наши вопросы отвечает отоларинголог, врач высшей категории Иван Николаевич Сироткин.

- Что делать, если это случилось? Обязательно ли идти к врачу или можно отложить визит?

- В большинстве случаев кость в горле не причиняет сильного дискомфорта, идти к врачу необязательно. Но ситуации бывают разные. Иногда нельзя медлить. Немедленно отправляться к врачу надо, если вы проглотили любую жесткую кость (куриную, говяжью, крупную негнущуюся рыбью). Это неотложная ситуация, угрожающая жизни. Представьте, что вы проглотили кусок стекла или лезвие. Почти так же осколок куриной кости разрезает стенку пищевода. Мелкие гибкие рыбьи кости чаще всего и застревают в горле. В этом случае врачебный осмотр также необходим. Но, если немедленно попасть к врачу нет возможности, осмотр можно отложить на сутки. Вероятность развития осложнений очень низка.

- Человек подавился мелкой рыбьей костью и чувствует, как она ко-

лет в горле. Врач при осмотре горла ничего не обнаружил. Это нормально или нужно идти к другому врачу?

- Это нормально. Доктор часто не обнаруживает рыбью кость, а саднит нанесенная костью ранка. Впрочем, врачебная ошибка недосмотра тоже возможна. Опытный лор-врач всегда рекомендует пациенту, проглотившему кость, прийти на следующий день для дообследования, если боль не уменьшится.

- Если врач не нашел рыбью кость в горле, может ли она быть в пищеводе?

- Такое бывает, но редко. В 93% случаев рыбья кость застревает в глотке. Учитывая, что в пищеводе рыбьи косточки застревают очень редко, обычно, в первый день, без очень существенных оснований, не назначают эндоскопическое исследование пищевода (осмотру гибкой оптической трубкой). Но, если на следующий день боль не

уменьшится, эндоскопия пищевода обязательна.

- А если врач не видит рыбью кость, а она все же есть? Если обломок косточки вошел глубже? Что будет, если мелкую кость не удалить?

- События могут развиваться по-разному. Первый вариант - в области, куда внедрилась кость, развивается гнойное воспаление - абсцесс. Он прорвется сам или его вскрыет хирург, и проблема разрешится. Второй вариант - рыбья кость проникла в мягкие ткани шеи. Если пациент отказался от удаления кости, периодически выполняется компьютерная томография шеи. Спустя несколько месяцев косточка может рассосаться. В научной литературе также описаны случаи перемещения рыбьих костей на значительные расстояния от того места, куда они вошли. Но это касается крупных жестких костей.

- Можно ли, подавившись рыбьей костью, попытаться протолкнуть ее, глотая хлебные корки?

- Знаменитый византийский врач Павел Эгинский, живший в VII веке н.э., писал, что рыбья кость или другой проглоченный предмет часто застревают в какой-либо части горла. Если этот предмет виден, он должен быть удален специальными щипцами. В том случае, когда кость находится глубже, рекомендуется глотать большие куски хлеба или другой подобной пищи. Так веками лечили больных, подавившихся костью. Практически, каждый человек, который приходит сегодня к лор-врачу с жалобами на застрявшую рыбью кость, безуспешно пробовал избавиться от нее, глотая хлеб. Лишь в некоторых случаях, если повезет, хлебная корка может увлечь за собой косточку.

Знаете ли вы, что...

✓ Надо есть розмарин, чтобы жить сто лет. С возрастом капилляры сужаются и закупориваются. В результате, органы недополучают питание, начинаются болезни, сокращающие жизнь. Как выяснили итальянские исследователи, регулярное употребление розмарина тонизирует сосуды. Циркуляция крови улучшается и старение замедляется.

✓ Молоко предупреждает рак! Канадские медики советуют ежедневно есть молоко, кефир, сыр, творог. Эти продукты, по результатам исследований, снижают риск появления новообразований и сдерживают их рост.

✓ Ингаляции с валидолом помогут при фарингите, трахеите и других заболеваниях носоглотки. Растворите в 800 мл горячей воды 1,5 чайн. ложки соды, 1 таблетку валидола и 2 капли йода. Дышите, накрывшись полотенцем, пока вода не остынет.

Кое-что новенькое

Любопытное медицинское исследование показало, что грибковая инфекция плохо влияет на мозг. Вплоть до развития психических заболеваний. Например, у мужчин с кандидозом чаще возникают шизофрения и расстройство, при котором депрессия чередуется с эйфорией. На женщин грибки действуют чуть лучше, лишь память начинает подводить. Чтобы не допустить размножения грибков, не злоупотребляйте сахаром и сладостями. Не принимайте без надобности антибиотики. Соблюдайте интимную гигиену. Избегайте стрессов. Переживания снижают иммунитет и создают почву для роста грибков.

Пригодится

Кашель не проходит? Залейте 2 ст. ложки семян ржи 2 стаканами кипятка, варите 10 минут и дайте настояться полчаса. Процедите и пейте горячим по 1/2 стакана 4 раза в день.

При цистите сок 4 лимонов смешайте с 1 ст. ложкой травы клевера и 1 ст. ложкой листьев малины, добавьте 1/2 стакана теплой воды и на 2 часа поставьте в темное место, процедите. Принимайте по 1/2 стакана перед сном в течение 10 дней.

От судорог ног утром и вечером смазывайте подошвы соком лимона. Не ходите и не надевайте обувь, пока не высохнет. Курс - не больше 2 недель.

От мигрени 1 ст. ложку листьев мелиссы и 1 ст. ложку листьев мяты залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, охладите и добавьте 1/2 стакана лимонного сока. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день во время еды.



КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



Профилактика заболеваний часто является важнее их лечения. Но мы имеем привычку откладывать визит к врачу и вспоминать о своем здоровье слишком поздно. Календарь напомнит вам, в какой месяц и на что следует обратить внимание.

системы. На ее сбой указывает хронический насморк, наличие слизи в кале, частая молочница. Врачи предложат вам местное лечение, но чтобы устранить первопричину и наладить отток лимфы, займитесь спортом (лучше йогой), перейдите на правильное питание, пропейте курс лимфостимуляторов, например, на основе солодки.

Кстати, прекрасная альтернатива аптечным витаминам - сухофрукты.

Возьмите по горсти измельченных кураги, чернослива, изюма, грецких орехов, добавьте 100 г меда и сок 1/2 лимона. Перемешайте и принимайте утром натощак по 1 ч. л.

Апрель

Весной обостряются все хронические заболевания, особенно болезни мочеполовой системы. Они могут быть вызваны инфекцией или переохлаждением. Прежде всего, держите ноги в тепле, носите непромокающую обувь. Даже, если ваши почки в порядке, для профилактики сдайте общий анализ мочи. Он поможет выявить такие воспаления, как цистит, пиелонефрит и другие заболевания, которые могут на ранней стадии протекать бессимптомно.

Май

Разгар поллиноза - сезонной аллергии на пыльцу растений. Меньше времени проводите на природе, закрывайте форточки днем и проветривайте комнату ночью, чаще принимайте душ, промойте нос и делайте влажную уборку. Облегчить состояние помогут антигистаминные препараты. Для выяснения причины поллиноза нужно сдать аллергопробы.

Июнь

По статистике, большинство обострений болезни сердца и сосудов, в частности, инфарктов, приходится на июнь. Сдайте кровь на определение уровня холестерина. Это поможет вовремя выявить закупоривание сосудов холестериновыми бляшками и предотвратить образование тромбов. При болезнях сердца и сосудов помимо основного лечения вам поможет отвар свеклы.

Крупную очищенную свеклу залейте 3 л воды и варите до тех пор, пока жидкость не уменьшится в 3 раза. Остудите и натрите свеклу на терке, выложите в ту же кастрюлю и кипятите 20 минут. Процедите, остудите. Пейте 1 раз в день в течение месяца.

Январь

В период эпидемии ОРВИ и гриппа особое внимание уделяйте профилактике этих заболеваний. Избегайте мест скопления народа, не допускайте переохлаждения организма, носите марлевую повязку в общественных местах.

При первых признаках простуды воспользуйтесь народным рецептом, который не только не позволяет инфекции спуститься из носоглотки в бронхи, но и снимает кашель.

Среднюю морковь натрите на мелкой терке, залейте 1 стаканом молока и прокипятите 2-3 минуты на маленьком огне. Остудите, процедите и пейте теплым по 1/2 стакана 3 раза в день. Также справиться с простудой помогут липа с малиной. Смешайте горсть малины с 2 ст. л. липы, заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите. Принимайте на ночь.



Февраль

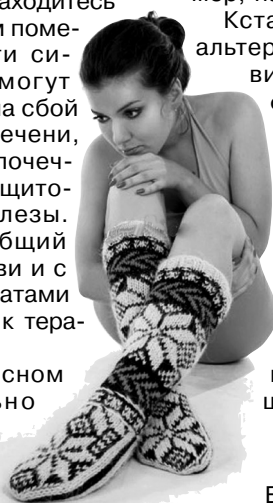
Мерзнут ноги или руки, при том, что вы тепло одеты или находитесь в прогретом помещении? Эти симптомы могут указывать на сбой в работе печени, почек, надпочечников или щитовидной железы. Сдайте общий анализ крови и с его результатами обратитесь к терапевту.

Перед сном обязательно грейте ноги в горячей воде. Старайтесь больше двигаться. Встаньте на лыжи, займитесь плаванием, фитнесом.

Если вы планировали мелкую операцию по удалению папиллом или бородавок, самое время сделать ее сейчас: заживление пройдет быстрее.

Март

Ослабленный холодом организм следует подкрепить курсом витаминов. При низком иммунитете следует проверить работу лимфатической





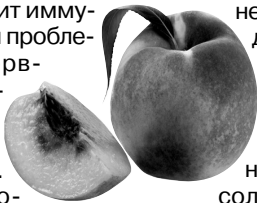
Июль

Защищайте кожу от ультрафиолетовых лучей, особенно, если у вас есть родинки и пигментные пятна.

В жару многие страдают от повышенного потоотделения, и это нормально. Если пот имеет резкий запах, возможно, существует паразитарная инвазия (глисты). В таком случае не используйте антиперспиранты. Перестаньте есть вредную пищу и примите таблетку от гельминтов. Профилактику гельминтозов следует проводить не реже 1 раза в год.

Август

Старайтесь есть как можно больше сезонных овощей, ягод и фруктов: это укрепит иммунитет. При проблемах с нервной системой налегайте на арбуз. При малокровии помогает черная смородина. Если у вас жирная кожа, склонная к воспалениям, сделайте



маски для лица из свежего персика:

Очистите персик от кожицы и отожмите сок. На лицо, предварительно смазанное жирным кремом, сметаной или сливками, нанесите марлевую салфетку, смоченную в персиковом соке. Оставьте на 20 минут. Остатки сока можно удалить сухим ватным тампоном.

Сентябрь

Для начала осени характерно обострение хронического гастрита и язвенной болезни. Их симптомы: боли в желудке, тошнота, вздутие живота, нарушение стула, неприятный запах изо рта. В таком случае посетите гастроэнтеролога. Также рекомендуется исключить из рациона жирное, острое, соленое, жареное, специи, алкоголь, газированные напитки. Принимайте пищу часто (5-6 раз в день) и понемногу.

Октябрь

Депрессия - болезнь нашего времени, но врач не выпишет вам лекарство и не даст больничный. Упадок сил, снижение жизненного тонуса, головная боль, бессонница говорят о нехватке магния. Ешьте цветную капусту, орехи, фасоль, гречневую и пшеничную каши, шпинат, печенку, петрушку и оливки. Чтобы быстро взбодриться, например, на рабочем месте,

сделайте экспресс-массаж.

Энергично потрите друг о друга ладони. Подушечками пальцев разотрите щеки. Проработайте правое предплечье кулаком левой руки. Затем поменяйте руки. Подушечками пальцев легко пройдитесь по макушке головы и разотрите мочки ушей.

Ноябрь

Позади отпуска, дачные работы, есть возможность уделить внимание своему здоровью.

Вот три самые важные процедуры, которые необходимо провести:

- ✓ флюорография (помогает выявить туберкулез и рак легких на ранней стадии) проводится раз в год;
- ✓ осмотр стоматолога (проще и дешевле вылечить кариес, чем пульпит) проводится раз в полгода;
- ✓ маммография (позволяет выявить новообразования молочной железы) проводится раз в два года.

Декабрь

Обледенелые дороги грозят травмами, которые особенно опасны при остеопорозе. Для его профилактики принимайте препараты, содержащие кальций. Физкультура, правильное питание и отсутствие вредных привычек помогают сохранить кости здоровыми. Людям старше 40 лет раз в год рекомендуется проходить денситометрию - рентген, показывающий минеральную плотность костей. Употребляйте продукты, содержащие кальций, например, молоко, кисломолочные продукты, сыр, творог, зелень, рыбу. Пропейте курс витамина D - он поможет организму усвоить кальций.

Снадобье от туберкулеза и пневмонии

Возьмите по 0,5 кг меда, ягод калины, мелко нарезанного лука, 1/2 стакана сока алоэ и сок одного лимона. Калину, мед, лук сложите в кастрюлю, закройте крышкой и томите на водяной бане 4 часа на слабом огне. Процедите, добавьте сок алоэ и лимона. Получится около 1 л смеси. Храните ее в холодильнике, отливая вечером дневную дозу на следующий день. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения - 1-6 месяцев.

И. Ахматова.

В 50 лет мой муж перенес инфаркт

Принимать лекарства отгадалась сразу, а пить отвары трав ему, видите ли, невкусно. Я стала искать, чем ему помочь, и по совету подруги принесла перепечатку с виброгимнастикой академиком Микулина. Он сам болел ишемической болезнью сердца, перенес инфаркт, но с помощью своей оздоровительной системы прожил после инфаркта еще 30 лет и умер в 90. Виброгимнастика рекомендуется для людей, кому врачи запретили бегать и даже быстро ходить. Мой муж стал выполнять эти упражнения. Я рекомендую их и читателям «Подруги», у которых случилась такая беда. Станьте прямо, лучше в дверном проеме. Поднимитесь на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 см (выше не надо) и резко опуститесь на пол. Сотрясение, возникающее во всем теле, не должно быть жестким и болезненно отдавать в голову. Поднимайтесь на носки не чаще 1 раза в секунду. После 30 сотрясений сделайте перерыв на 10 секунд. При каждом упражнении делайте не больше 60 сотрясений. В течение дня рекомендуется повторять их 3-5 раз по одной минуте.

Л. Сомова.

Полезно знать

✓ При снижении слуха не откладывайте с покупкой слухового аппарата. Мозг постепенно отвыкает различать и интерпретировать звуки. И тогда коррекция слуха с помощью аппарата уже не будет столь эффективной.

✓ Вылечившись от герпеса на губах, обязательно замените зубную щетку, чтобы вновь не занести вирус на губы.

✓ После бассейна и общественной бани надо тщательно вытереть межпальцевые промежутки на ногах, чтобы там не поселился грибок.

✓ Дневной сон - враг ночного. Если вы страдаете от бессонницы, откажитесь от дремы в течение дня.



Апельсиновые и лимонные мармеладные дольки - вкус детства. И краситель в них был натуральный - лимонная кислота. Но остался ли мармелад с полок магазинов полезным лакомством сегодня?

Мармелад из детства

Исторически это «твердое варенье» было исключительно натуральным - мармелад готовили из фруктов, которые сильно уваривали. Изобрели такой способ на Ближнем Востоке, откуда он во времена крестовых походов попал в Европу. Современный рецепт лакомства придумали знатоки тонкого вкуса - французы. Именно они заметили, что такой десерт не только сладкий, но и полезный.

В чем польза

Обычно медики не рекомендуют употреблять сладости, но мармелад - счастливое исключение. Он полезен для здоровья, благодаря своему составу. Раньше рецепт мармелада держался в секрете, а теперь это уже давно не тайна.

Пектин - это натуральное растительное вещество, которое обладает вяжущими свойствами и позволяет мармеладу держать форму. Обычно он вырабатывается из яблок, арбузов, цедры лимона или апельсина, а также из ярд овощей и ягод. Пектин регулирует работу желудочно-кишечного тракта, способствует снижению уровня холестерина в крови, улучшает обмен веществ, способен выводить из организма токсины и соли тяжелых металлов (ртути, свинца и др.). Некоторые ученые утверждают, что он успешно борется с раковыми клетками. Известны также его противовоспалительные и обезболивающие свойства. Способность к очищению всех систем организма и низкая калорийность сделали продукты, содержащие это вещество, незаменимыми помощниками в борьбе с лишним весом. Существуют даже специальные пектиновые диеты. Так что, если вы строго контролируете свой вес, кусочек мармелада будет самой полезной сладостью.

Агар-агар - натуральный компонент мармелада, вырабатываемый из различных водорослей, которые

с давних времен известны своими полезными свойствами. Агар-агар поглощает вредные вещества, в том числе токсины и шлаки, улучшает пищеварение, стабилизирует работу печени. Благодаря большому содержанию йода, этот компонент важен для работы щитовидной железы.

Желатин - еще одно природное вещество, используемое при приготовлении мармелада. Желатин усиливает работу защитных клеток верхних слоев кожи, улучшает состояние волос и хрящевых тканей.

Обратите внимание на состав продукта!

В состав мармелада входят также фруктовые пюре, соки и сиропы, сахар, красители и ароматизаторы. Последние могут быть как натуральными, так и искусственными. Как правило, лакомство с натуральными красителями и ароматизаторами стоит дороже продукта с искусственными добавками - они вредны для организма.

Нередко производители мармелада используют и пектин низкого качества. Тогда цена продукта становится меньше, и, следовательно, повышается покупательский спрос. Увы, никакой пользы для организма такая сладость уже не имеет.

Правильный выбор

«Правильный» мармелад держит свою форму. Возьмите мармелад в руку, легко надавите и отпустите па-

лец - продукт должен сразу принять прежнюю форму. Это признак того, что при его приготовлении использовались все необходимые компоненты в нужной пропорции, а условия транспортировки и хранения соблюдались. Структура лакомства обязательно должна быть прозрачной. В желейном мармеладе типа «апельсиновые дольки» четко видны два слоя.

Сегодня на прилавках магазинов можно встретить жевательный мармелад, он более плотный, не пачкает руки и дольше жуется - его очень удобно брать с собой в дорогу. Но не забывайте соблюдать основные правила при покупке мармелада: выбирайте продукт средней ценовой категории и обязательно изучайте этикетку, в которой прописаны состав и срок годности. А если вы хотите получить по-настоящему натуральный, свежий и полезный продукт, то приготовьте его самостоятельно, благо домашних рецептов этого лакомства существует великое множество.

Сколько есть?

Мармелад - полезное лакомство, но это не означает, что есть его можно сколько угодно. Все-таки в его составе есть сахар, а калорийность не так уж мала - примерно 300-340 ккал на 100 г. Максимальная норма мармелада в сутки - 40-60 г, а для тех, кто соблюдает диету, - 20-30 г. Кстати, этот продукт разрешен больным диабетом при условии, что в мармеладе нет сахара.

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ - ГОЛОВА НЕ БОЛИТ

✓ Измельчите 2 ст. ложки зверобоя и 1 ст. ложку мяты, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в прохладном месте 2 часа, процедите. Среднюю картофелину очистите и пропустите через мясорубку (можно натереть на терке). Отожмите сок, смешайте с отваром из трав. Принимайте 5-6 раз в день по 2 ст. ложки за 1 час до еды. Если же забыли выпить до еды, то выпейте через 2 часа после еды.

✓ Налейте в трехлитровую банку 2,5 л водки, добавьте по 1/2 стакана сухого шиповника, боярышника, черноплодной рябины, кедровых орехов вместе со скорлупой, веточку зверобоя, чабреца с цветами, 4 листика мяты. Закройте банку крышкой и настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите и разлейте в бутылки. Храните в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой.



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

При возникновении крупы сам ребенок и его родители обычно очень пугаются и начинают впадать в панику. Чаще всего недуг возникает при гриппе и ОРВИ, воспалении надгортанника, вследствие вирусной или бактериальной инфекции, редко при аллергии или нехватке кальция в крови. При этом состоянии температура может подняться до 39 градусов. Большой ребенок не может не только есть, но и сглатывать слюну, отказывается ложиться в кровать.

- Какие бывают симптомы крупы? – задаем вопрос педиатру Тбилисской поликлиники для беженцев **Тине КВАРАЦХЕЛИЯ.**

- Ребенок обычно просыпается посреди ночи, кашляя и издавая свистящие звуки, похожие на пещинное кукареканье на вдохе и лай при выдохе. Дыхание – шумное, затрудненное, его слышно на расстоянии. Лицо может покраснеть от кашля, но, в то же время, ребенок способен дышать. Тем не менее, необходимо обращать внимание, не поси-

Сегодня речь идет о таком недуге, который характерен для детей в возрасте до пяти лет. Это – круп, воспаление слизистой оболочки горла и глотки, связанное с предшествующим заболеванием и несущее угрозы здоровью ребенка. В результате развивается стеноз – сужение гортани.

нели ли губы малыша. Он должен быть обязательно госпитализирован, если температура его тела перевалила 39 градусов, так как это означает, что круп вызван серьезной инфекцией дыхательных путей.

- Калбатано Тина, какими должны быть действия родителей?

- Поведение мамы до приезда «скорой» может быть спасительным для малыша. Ее действия должны быть быстрыми и четкими. Прежде всего, не паниковать, надо успокоить ребенка, отвлекать игрушками. Спокойная обстановка только пойдет ему на пользу.

После этого необходимо дать малышу подышать теплым паром – перенести его в ванную и включить кран с горячей водой, чтобы шел пар, и держать ребенка над ним, утешая и обнадеживая его. Такая

ингаляция увлажняет слизистую гортани. Если теплый воздух не приносит облегчения в течении получаса, тогда нужно открыть окно и дать ребенку подышать холодным воздухом.

Обычно круп возникает ночью, а в дневное время состояние улучшается. Как правило, эпизоды крупы могут повторяться в течение нескольких дней. Родители должны продолжать использовать для лечения теплый пар или холодный воздух, при этом часто обнимая, утешая и успокаивая ребенка. Они должны следить за появлением тревожных симптомов.

Кроме того, надо заботиться о профилактике простудных заболеваний, одевать ребенка по погоде. Почаще проветривайте квартиру, увлажняйте воздух, особенно в период хо-



лодов – спертый сухой воздух вреден для дыхательных путей малыша.

- Что должен делать врач при крупе?

- Если круп умеренный, то врач будет просто наблюдать за ребенком, убеждая его родителей продолжать поддерживать и утешать больного малыша. А если причиной недуга служит бактериальная инфекция дыхательных путей, врач может выписать антибиотики.

При серьезной степени этого заболевания, обычно ребенка госпитализируют и помещают в кислородную палату, а родителей просят остаться возле постели, чтобы вселять в него уверенность и надежду. При этом, антибиотики назначаются не всегда.

Роберт МЕГРЕЛИ.

Я смазывала язык гелем «Метрогил дента»

Мне 66 лет. Вначале появились пузырьки на деснах. Ходила к онкологу, доктор выписала гель «Метрогил дента». Помазала несколько раз, и все прошло. А потом вдруг начал болеть язык: зудел, свербил, на кончике языка появились пузырьки. Стала смазывать этим же гелем (глотать нельзя!) - мне помогло. Может, и вам поможет? Буду рада, если так случится. У меня язык перестал болеть. Правда, иногда бывает зуд, и я снова пользуюсь спасительным гелем. Но у меня теперь появилась другая проблема: не знаю, как избавиться от скрежета зубов. Может, у кого-то было такое? Напишите, пожалуйста, как справились.

Т. Романова.

Настойка сосновых или еловых шишек хороша после инсульта

Мне 57 лет. Инсульт перенес 5 лет назад. Пытаясь выжить и хоть чуть подняться, пробовал разные способы и смог найти то, что мне реально помогло. Набил литровую банку молодыми сосновыми шишками и залил водкой. Настаивал в темном



**ИММУНИТЕТ ПОВЫСИТ
ВАРЕНЬЕ ИЗ ФЕЙХОА:
ПРОПУСТИТЕ ПЛОДЫ ЧЕРЕЗ
МЯСОРУБКУ И ЗАСЫПЬТЕ
САХАРОМ (0,7-1 КГ НА 1 КГ
ФЕЙХОА). ЕШЬТЕ РЕГУЛЯРНО
С ЧАЕМ.**

месте при комнатной температуре 14 дней. Принимал по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Пил месяц, потом делал перерыв на 10 дней и повторял курс. В итоге, уменьшились постоянная слабость и головокружения, начал приседать, придерживаясь правой рукой за прибитую к стене ручку, смог сам доходить до туалета по стенке с палочкой. Потом начал выходить на улицу и ездить на коляске. Давление теперь держится на уровне 120/80 мм рт. ст. Попробуйте мой рецепт! Настойка сосновых (или еловых) шишек - хорошее средство после инсульта. Читал, что в ней образуются много танинов - веществ, которые восстанавливают поврежденные клетки мозга. Всем здоровья и радости!

Владимир.

“УВЫ, С РАДИКУЛИТОМ Я ЗНАКОМ ХОРОШО...”

С радикулитом можно бороться по-разному. Поэт, певец и композитор Олег Газманов одолевает его своим способом.

- В детстве и юности я много занимался спортом, а на концертах иногда, не разогревшись, давал организму большие нагрузки. Видимо поэтому, однажды где-то в спине заклинило - произошло смещение позвонков. Боли в спине были просто невыносимые, хотя я человек терпеливый. С трудом мог передвигаться, а врачи только разводили руками. И лишь один, воистину замечательный специалист, вернул меня к нормальной жизни. И - о счастье! - даже на сцену. Его методику я и предлагаю читателям.

Ложитесь на жесткую поверхность - позвоночник должен быть прямым. Перетруждать себя упражнениями не нужно. Я, например, вначале выполнял каждое по 5 раз. Исходная

позиция: руки свободно лежат вдоль туловища, ноги слегка разведены в стороны.

1. Согните ногу в колене, слегка приподняв от пола. Выпрямите ногу по линии бедра под тем же углом. Медленно опустите. Делайте поочередно обеими ногами, затем двумя одновременно на счет «раз-два-три».

2. Делайте то же самое, только прямыми ногами. На счет «раз» - поднимите, на счет «два» - опустите. Сначала одной ногой, потом другой, затем обеими одновременно.

3. «Велосипед». Выполняя упражнение, считайте полные круги.

4. «Ножницы». Поднимите ноги под углом 45 градусов, чуть-чуть разведите в стороны. Заносите поочередно одну ногу над другой. Повторите несколько раз.

5. Выполняйте тот же «велосипед», но в обратную сторону.

6. Вертикальные «ножницы». Поочередно работайте ногами вверх-вниз.

7. Скручивание. Согните ноги в коленях, поверните влево до упора. Руки при этом поверните вправо, то есть, в противоположную сторону. Голову поверните в сторону ног и смотрите в точку, расположенную под углом 45 градусов от пола. Потянитесь и отдохните. Потом то же самое проделайте в другую сторону.

8. Рисование ногами. Поднимите не очень высоко обе ноги и вычерчивайте в воздухе цифры.



Наследственность влияет на вероятность возникновения почти всех серьезных заболеваний - онкологических, сердечно-сосудистых, болезней обмена веществ, опорно-двигательного аппарата и т.д. Поэтому, не помешает составить свою медицинскую родословную.

Медицинская родословная

Начните с ближнего круга - родители, родные сестры и братья, затем родители обоих ваших родителей и т.д. Чем шире будет охваченный круг, тем более точным окажется диагноз и прогноз. Важно отметить, сколько прожил каждый предок, чем болел, от чего умер. Возможно, вы сами, даже не обладая профессиональными знаниями в области генетики, увидите какие-то закономерности - несколько случаев схожей онкологии у прямых родственников, повышенную частоту инфарктов и

Что нужно знать о своей генетике?

Генетику уже давно не считают лженаукой. Ученые доказали, что гены могут оказывать влияние не только на нашу жизнь, но и на жизнь наших детей и внуков. Однако, есть генные заболевания, на которые, наоборот, мы сами можем и должны влиять.

инсультов в определенной ветке или диабет более чем у одного предка. Это и будет генетика в действии.

Однако, для точного анализа собранных данных нужен специалист - запишитесь на консультацию в проверенный медицинский центр.

Профилактические мероприятия

Вас ничего не пугает в вашей медицинской родословной или вы не хотите обращаться за консультацией? Сделайте ставку на профилактические мероприятия.



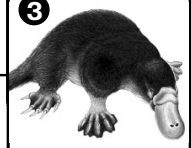
Если увидели хоть один случай онкологии - соберите информацию о мерах профилактики. Например, при раке кожи у одного из родителей стоит регулярно осматривать свои родинки, бородавки, проверять, нет ли среди них подозрительных (признаки злокачественности найдите в Интернете). В этом случае следует остерегаться длительного пребывания на солнце, пользоваться защитным кремом во время загара. Если у предков были проблемы с сердечно-сосудистой системой, регулярно контролируйте давление, сдавайте анализы на холестерин, боль-

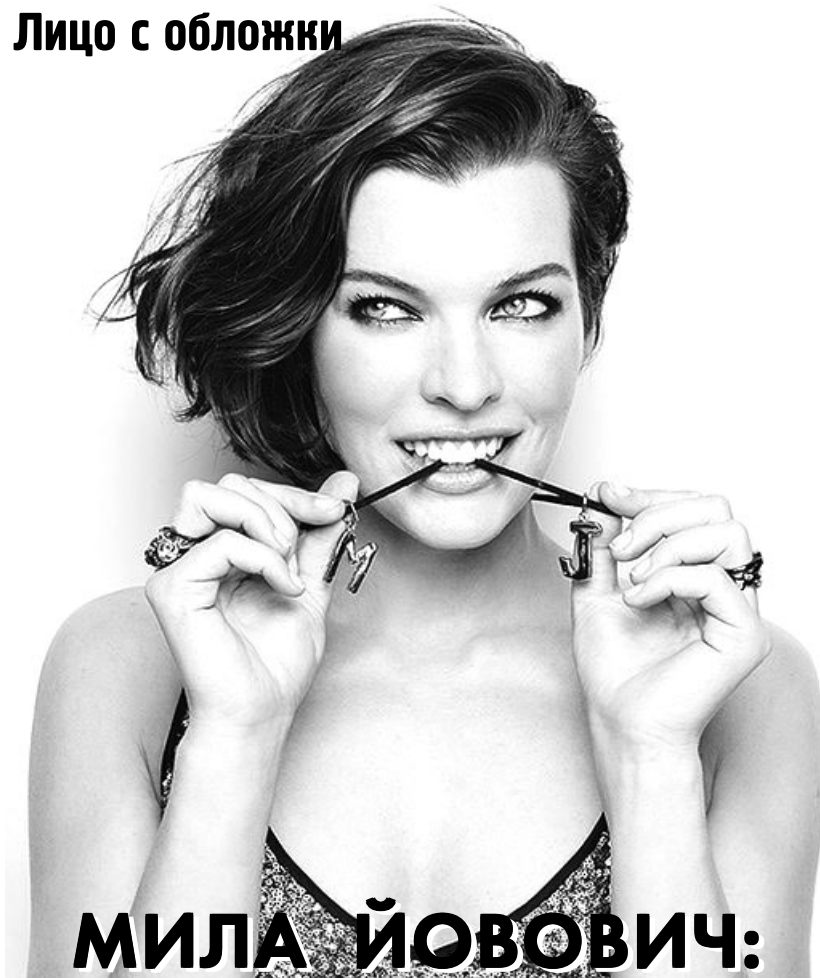
ше двигайтесь, избегайте стрессов, гуляйте на свежем воздухе.

Бабушка или дедушка часто ломали кости? Для профилактики остеопороза сами употребляйте больше продуктов с витамином D и кальцием, сою, каши, как можно меньше соли. С диабетом у родственников постарайтесь снизить свой вес, обращайте внимание на опасные симптомы - жажду, частое мочеиспускание, проблемы со зрением.

Все рекомендации включают в себя естественные оздоровительные мероприятия - больше движения, меньше вредного воздействия на все системы организма (табак, алкоголь, излишняя соль и жиры в рационе питания). Все это поможет поддерживать организм в тонусе. Помните, даже если у вас имеется плохая наследственность, вы можете рассчитывать на долгие годы жизни, ведь правильно говорят: предупрежден - значит вооружен.

Отдыхай!

Квасная заготовка	Придумал Федота-стрельца	Папа Чебурашки и Геня										Тюрьма для арестанта прошлого
	Коллектив	"Одиночка" для льва в зоопарке	3	Тифлис на современных картах	Возмездие за содеянное		Бегун на длинные дистанции					
	копытных	Черная космическая прореха		"Гуделка" к ми-галке	Богатый скотовод-азиат		Пустой, разряженный щеголь	1				
	Забор из кольев			Рост сказочной невесты эльфа			Двойка по поведению					"Упрямец", что говорит сам за себя
				Мелкая торговая точка								
Участок - кормилец дачника	Город дебюта Бендера-шахматиста						Природа для живописца	Антипод спасательного круга				
Грек, что плавал за руном	Крепость суборовской славы	Броневицкая, дочь Эдиты		Ухудшение ситуации в экономике				Ангелина-телеведущая				Мост через ущелье
	1	На них растет тесто в квашне						2	Причина, побуждающая к действию			
				"Копилка" в пищеводе птицы	2		Шерсть на костюм денди					
	Брезентовый наряд трудяги						Тележка, нужная огороднику					
			Газ №1 в воздухе	Овечий прикид волка	Философское учение о морали							Съедобные подземные дары
Яркая аквариумная рыбка	Острое оружие пчелы			След былой раны						Работник на входе в театр		
Дерево, чьи ветви - "мирные"	Ответ критика на статью	Подчиненный феодала	"Начинка" электропровода				Стержень для курительной трубки					
				Край рукава по сути	Парламент, что заседает в Киеве		Шампанское "Вдова"					
	Учреждение, где "забраковывают"		Лестница к автобусу				"Акоессуар" верности в Средневековье			Страусиные украшения шляпы		Бедная героиня Карамзина
			"... о Форсайтах"						Кофейный король Бразилии			
	3						Житель Владикавказа					
			Мысль, родившаяся в голове							Большак от ножа		
"Телега", что строчит доносчик							"Красный крест", спешащий по вызову					



МИЛА ЙОВОВИЧ: «КАК ВЫ МОЖЕТЕ МНЕ ЧТО-ТО ЗАПРЕЩАТЬ?!»

Мила Йовович верит, что совпадения неслучайны. 15 лет назад она увлеклась компьютерной игрой «Обитель зла» и получила роль в ее киноверсии. А на съемках встретила главную любовь своей жизни. 16 февраля мы увидим шестую часть фильма, ставшего для актрисы настоящим семейным делом.

Встреча с актрисой состоялась в отеле London в Западном Голливуде. В зале для прессы была Эвер, девятилетняя дочь Милы и Пола Андерсона, режиссера и сценариста серии фильмов «Обитель зла». С журналистами Эмбер обменивалась приветствиями на английском и немного болтала по русски — Эвер владеет им свободно. Недавно она сыграла в школьном фильме, совершенно сразила Милу и Пола талантом и тут же получила разрешение сняться в проекте «Обитель зла: последняя глава». Так что, скоро в ее способностях убедится и весь мир.

- Как ты отнеслась к желанию дочери стать актрисой?

- Я снимаюсь в кино с 11 лет и знаю всю подноготную, поэтому

мне было трудно решить, что же делать с Эвер. Она выросла на съемочной площадке, в 3 года запомнила, что после команды «Rolling!» нужно сидеть тихо, в 5 захотела участвовать в кастингах. Помню, я сказала: «Придется научиться читать. На прослушивании никто не будет ждать, пока ты разберешь по словам сценарий». Надеюсь, что она забудет.

- Твой план не удался?

- Нет! Через год ее техника речи стала гораздо лучше, и она напонила о своем желании. «Так, ну что же делать теперь?» — подумала я. И предложила: «Если ты хочешь сниматься, не мешает пройти курс актерского мастерства». Дочь согласилась: «Ладно, запиши меня, пожалуйста, в специальную школу». Мы определили ее в класс, где преподавали актерское мастерство, и

скоро учитель сообщил, что у Эвер потрясающий талант.

- Не удивительно, да?

- Да уж, это точно у нее в генах! В общем, когда мы начали снимать «Обитель зла: последняя глава», папа разрешил дочери сыграть Элис в детстве. Роль не подразумевала диалога и была рассчитана на один день съемок, я согласилась. Но когда мы получили пробы дочери из школы, были поражены: реакция, движения, жестикуляция — все очень естественно! Даже у меня не было таких способностей. Папа захотел, чтобы Эвер прочитала роль Красной королевы, так в фильме называется искусственный интеллект. Это привело к домашнему скандалу.

- Почему?

- Я опасалась, что критики могут разнести фильм в пух и прах, и не хотела, чтобы от них досталось и дочери. А потом подумала: если она будет развиваться в этом деле, то рано или поздно услышит что-нибудь подобное. Пусть привыкает. Мне это удалось только после шестого фильма. Я не стала препятствовать, хотя предупредила: «Эвер, ты должна быть готова к плохим отзывам. Но ты прекрасная актриса и потрясающе сыграла в нашем фильме». Могла ли я что-то изменить? Не могла. В нашей семье «плохиш» — мама, потому что папа всегда все разрешает. Но я с этим смирилась.

- Знаю, что «Обитель зла: последняя глава» связан сюжетом с первым фильмом.

- Так и есть. Забавно, что первая часть начинается в том же застекленном коридоре, в котором заканчивается последняя. Элис возвращается в свое прошлое и выясняет, откуда она, а зрители узнают, как появилась корпорация «Амбрелла». Раскрываются и многие другие тайны.

- Ты родилась в Киеве, а стала голливудской звездой. О чем ты думаешь, когда оглядываешься назад?

- Думаю, мне очень, просто невероятно повезло с карьерой — посчастливилось исполнить несколько судьбоносных ролей. Интересно получилось с «Обителью зла». Мы с братом любили играть в одноименную компьютерную игру, и на волне этого увлечения я подумала: если по игре решат снять фильм, было бы здорово принять в нем участие. И, представляешь, мое желание сбылось! Что лишний раз доказывает: когда ты мечтаешь о чем-то всей душой, это становится реальностью. Мне кажется, чистота и честность намерений повлияли на мою судьбу. Я тогда, конечно, и не догадывалась, что кинозвезда ра-

станется на пятнадцать лет, что благодаря ей я встречу мужа и у нас появятся двое детей.

- Как ты себя чувствуешь в Голливуде сейчас?

- Гораздо уютнее, чем раньше. Когда я начинала, заниматься несколькими делами сразу считалось чем-то предосудительным. Приходилось выбирать — ходить по подиуму, давать концерты или играть роли. Но в конце 90-х — начале 2000-х ситуация изменилась: актрисы смогли подрабатывать в модельном бизнесе, а модели заехали и потянулись в кино. И у всех разделились свои линии одежды, обуви и косметики. (Смеется.) У меня есть ощущение, что все эти удивительные перемены начались не без моего участия. Я игнорировала господствующие в Голливуде предрасудки и занималась тем, что мне



Когда ты мечтаешь о чем-то всей душой, это становится реальностью.



Чистота и честность намерений повлияли на мою судьбу.

было интересно, дизайном одежды, например, и продолжала петь, сниматься в фильмах и для журналов. Да и в боевиках до этого никто, кроме Сигурни Уивер, не играл. В общем, как я уже сказала, искренняя увлеченность — самый эффективный способ добиться успеха и стать счастливой. Если ты веришь в то, что делаешь, у тебя всегда найдутся преданные поклонники, готовые смотреть, слушать и наслаждаться тем, как ты выполняешь свою работу.

- Наверное, сейчас тебе больше никто не дает советов в духе: «Делай так, а вот так не надо».

- Никто. Времена изменились, и я достигла той стадии в карьере, когда могу свободно выбирать, чему себя посвятить. Хотя я и раньше так делала, несмотря на мнение окружающих. Например, после выхода первого фильма «Обитель зла» все в один голос отговаривали меня участвовать в сиквеле. Мол, продолжения блокбастеров никому не нравятся, это дурацкая затея. Но я решила: раз получила такое удовольствие от съемок в первой части, а люди желают увидеть вторую, то почему бы не порадовать себя и зрителей? Сделала по своему и не прогадала.

- Ты всегда была смелой и уверенной в своих силах или просто доверилась интуиции?

- И то и другое сразу. Я слушала внутренний голос, но во мне живет бунтарь. И когда кто-то говорит «нет», он тут же восстает: «Как вы можете мне что-то запрещать?!» Я всегда бралась за непростые задачи, часто — из чувства протеста, доказывать критикам, что они не правы.

- Что больше всего заботит сегодня? Какие у тебя приоритеты?

- Сейчас я погружена в музыку и дизайн, и эта увлеченность, кстати, помогает и в кино. У меня солидный актерский багаж и большой опыт в модельном бизнесе, но если бы я развивалась только в этих сферах, ни о каких перспективах после 40 лет говорить бы не пришлось. Я рада, что между съемками интересовалась чем-то еще. Благодаря моей маме Галине Логиновой я могу по-разному выражать свою творческую натуру.

- Как ты развиваешь внутренний потенциал своих детей?

- Прежде всего пытаюсь помочь им понять, в чем их призвание, отыскать занятие, к которому они будут неравнодушны. По себе знаю: как только это случится, все остальное придет само и работа никогда не утомит. Если я смогу донести это до Эвер и Дэшиел, то они наверняка найдут что-то по душе. А значит, их жизнь сложится удачно. Раз уж старшая хочет стать актрисой, я помогу ей. Ну, а кем захочет стать младшая, пока не знаю. Ей еще и двух лет нет.

- Как тебе удается совмещать работу и семейную жизнь? Ты же все время проводишь на съемках.

- Нам с Полом очень повезло с франшизой «Обитель зла», благодаря ей мы много лет подряд работаем вместе. Это сближает, общие цели очень важны для счастливых отношений. Хотя бесконечно так продолжаться не может, и рано или поздно нам придется существовать на разных съемочных площадках. Мне бы этого не хотелось. Придется Полу написать для меня сценарий нового фильма, иначе пусть пеняет на себя! (Смеется.)



Брак – это лотерея, в которой каждый надеется на большой выигрыш.

Пьер Буаст

20 лет после свадьбы КАК СНОВА СТАТЬ ДРУГ К ДРУГУ БЛИЖЕ?

Удлительного брака, помимо очевидных плюсов - доверие, стабильность, крепость семейных уз, - есть и минусы. В первую очередь, это скука, однообразие и усталость друг от друга.

Семейные психологи называют это явление в браке «сверхдостаточностью общения». Проще говоря - эмоциональная усталость от рутины. Если оглянуться назад и внимательно проанализировать длительную семейную жизнь, станет очевидно: она никогда не была идеальной. Супруги то сближались, то переживали этапы охлаждения. Однако, если фаза спада в отношениях затягивается надолго, один из супругов, чаще женщина, начинает бить тревогу. Такой «ледниковый период» можно даже ошибочно принять за полное угасание чувств и задуматься о разводе. Впрочем, торопиться не стоит.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Дело в том, что психика человека устроена так, что он устает от всего. Слишком спокойные отношения - навевают зевоту. Слишком бурные, выматывают, появляется усталость. И, если, поддавшись эмоциям, вы резко решите изменить свою привычную жизнь, то вскоре устанете от свободных отношений с чужими мужчинами или от одиночества.

Если ваша любовная лодка заплывала в трясину эмоциональной ус-

талости, не торопитесь прыгать из нее в болото. Для начала, не паникуйте! Важно вспомнить о том, что семейная жизнь циклична, и вы переживаете период спада активности в своем браке. Этот этап непременно сменится другим, усталость от отношений отступит, и вы будете удивляться в глубине души: «Как я могла всерьез размышлять о разводе?»

Появилась усталость? Значит, нужен отдых. Не вместе, а друг от друга. Это может быть что угодно: раздельно проведенные выходные, отказ от привычного рутинного секса, прекращение ритуального навязчивого внимания в виде частых звонков по привычке. Пусть партнер соскучится по вас, а вы по нему. Легкий «голод» в отношениях, скорее всего, снова вызовет аппетит.

Иногда, страх потерять любимого человека выражается в мелочном контроле всех его действий. Гиперопека, сверхзабота, назойливое внимание - это то, от чего стоит отказаться, чтобы перезапустить ваши уставшие отношения. Главное - не разрывайте сердечную привязанность. Отдалиться физически - не значит отдалиться эмоционально. Теплый взгляд, нежная улыбка,

интимное прикосновение, добрая шутка - все это должно быть между вами. Дать отдохнуть от себя - не значит отправить близкого человека в холодный игнор.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Но вот период отчуждения прошел. Как стимулировать новый подъем в старых отношениях?

1. Не скупитесь на сюрпризы! Лично для него или нее. И обязательно без повода. Маленькие радости, неожиданные сюрпризы способны сделать цветной даже серую жизнь. Дело в том, что ежедневно мы повторяем сотни привычных действий, отчего жизнь превращается в рутину. Любое приятное отклонение от привычного сценария вызывает новые эмоции, дарит миг удовольствия от новизны.

2. Рассматривайте вместе семейные фотоальбомы. Вспоминайте смешные случаи из вашей совместной жизни. Улыбайтесь себе тем, наивным, влюбленным, счастливым. Счастье заразно, даже через фотографии, которым много лет.

3. Выбирайтесь вместе куда-нибудь спонтанно. Просто так: на прогулку, к друзьям, на лекцию в районную библиотеку. Вы прекрасно проведете время, и, возможно, такие прогулки станут семейной традицией.

4. Переживите совместное приключение. Например, нарядитесь лисой Алисой и котом Базилио для семейного праздника. Создавайте маленькие события и истории там, где их изначально не могло быть.

5. Отмечайте «ваши» праздники: день знакомства, помолвки, свадьбы и т.д. Придумывайте новые ритуалы, чтобы в ваших отношениях всегда сохранялась искра.

6. Найдите общее увлечение: совместные походы в бассейны, на лыжах, курсы рисования или что-то другое. И у вас всегда будет много тем для общения.

7. Посетите вместе «магазин для взрослых» и купите что-нибудь интересное. Не стесняйтесь своих желаний. Важно разнообразить вашу интимную жизнь, и тогда, скушать друг с другом точно не придется.

Помните, не только совместное воспитание детей или внуков способно сплотить вас с мужем. Если оба супруга не стоят на месте: читают, познают мир, обмениваются впечатлениями, вырастают над собой вчерашними и обмениваются опытом, то у семьи появляется еще одно ребро жесткости. Именно благодаря этим «крепёжным элементам», пара проходит по эмоциональным волнам «спад-подъем», не утратив истинной близости.

Каждый может оказаться в непростой жизненной ситуации, когда рассчитывать на помощь не приходится. Но иногда выручают совершенно незнакомые люди. Как их благодарить? Просто «передайте» добро дальше.

Однажды я вышла из магазина и стала свидетельницей любопытной сцены. Моросил мелкий дождь, неподалеку стояла бабушка в мокром плаще и продавала букетики поздних астр. Цветы были мелкие и невзрачные, прохожие торопились мимо, не задерживая на них взгляд. И вдруг, рядом с бабушкой остановился молодой человек, вытащил купюру из кармана и забрал всю охапку цветов. Довольная старушка подхватила пустое ведро и поспешила на остановку, а парень подошел ко мне, вручил один букет и сказал с улыбкой: «Для настроения!» От неожиданности я даже не успела поблагодарить, только обернулась ему вслед. Он шел по тротуару и раздавал букеты всем встречным женщинам, которые, так же как и я, выглядели удивленными. Дома я поставила цветы в вазу, и весь день улыбалась, глядя на них и вспоминая этого незнакомца. Какой же он молодец, так легко и без пафоса, не ожидая благодарности, совершил сразу несколько добрых дел - помог материально пожилому человеку и подарил хорошее настроение совершенно незнакомым женщинам.

Через пару дней после этого случая я пошла в магазин за продуктами. У кассы стояла женщина и расплачивалась за покупки. Она долго считала мелочь в кошельке, потом со вздохом отодвинула пачку печенья - на него денег не хватало. Тогда я, не раздумывая, незаметно протянула кассиру недостающую сумму. Женщина удивилась и обрадовалась, когда кассир сказал что-то про акцию и положил печенье в ее пакет. Я шла домой и думала, что если каждый из нас, хотя бы иногда, будет помогать другим, мир станет лучше. Наверное, тот парень с букетами что-то изменил в моем мировоззрении, и я поймала себя на том, что стала внимательнее присматриваться к людям. Будто зрение обрело дополнительную остроту - я вижу тех, кому нужна помощь.

Оказывается, таких случаев очень много, они буквально на каждом шагу. Однажды я ехала в маршрутном такси, и один парень, выходя на своей остановке, не взял у водителя сдачу. Он тихо сказал при этом: «Не берите за проезд с того пенсионера». Казалось бы, ме-



лочь, но как приятно, что такие мелочи в нашей жизни становятся повсеместным явлением.

Но, одно дело помочь человеку реальному, нуждающемуся, которого видишь здесь и сейчас, и совсем другое - неизвестно кому. Недавно меня навестил старший брат, который живет в столице и часто бывает в Европе по служебным делам, поэтому в наш городок заезжает редко. В этот приезд брат повел меня в новую кофейню, где я никогда прежде не бывала. В зале он обратил мое внимание на черную грифельную доску, на которой были написаны мелом слова: «Подвешенный кофе». Брат удивился и порадовался, что и в нашем городе живет эта традиция. Он заказал для нас две чашки капучино и два пирожных, а потом произнес загадочную фразу: «И то же самое подвесьте, пожалуйста». Когда официантка ушла выполнять заказ, я сумела удовлетворить свое любопытство. Оказывается, «подвесить» кофе - это значит оплатить его для какого-нибудь посетителя, который придет в кофейню позже. Проще говоря - угощение до востребования. И не важно, кем именно будет этот посетитель - студентом, пенсионером или просто нуждающимся в данный момент человеком. Традиция зародилась в Неаполе, итальянцы де-

монстрировали так свою щедрость. Добрый посетитель заказывал в кофейне одну чашечку напитка, а платил за две. Зато, любой бедняк мог надеяться, что для него «придержали» порцию кофе. Такое неаполитанское начинание не осталось незамеченным, во всем мире подхватили идею. Неимущим представителям общества все чаще удается выпить бесплатную чашечку напитка, за которую уже кто-то заплатил - просто так, от чистого сердца. Брат сказал, что всегда оставляет пару «подвешенных» чашек кофе в надежде, что это кому-нибудь пригодится.

У меня чуть слезы из глаз не брызнули от такого проявления щедрости и душевной теплоты. В наше время мы помогаем пенсионерам, сиротам и многодетным матерям, но ведь доброта может проявляться и в отношении ко всем людям, нас окружающим. Ведь любой из нас может оказаться в трудной ситуации, и очень важно в такие моменты почувствовать, что мир не равнодушен к твоим проблемам. Для себя я решила, что обязательно продолжу такую традицию, ведь я уже вовлечена в цепочку добрых дел. Дарите заботу и тепло тем, кто в этом нуждается, и это обязательно к вам вернется.

Маргарита Светлая.



«ЗИМНЯЯ ВИШНЯ» А я люблю женатого...

Одинокая женщина с ребенком мечется в поисках личного счастья. Она мечтает о жизни с любимым, а тот морочит ей голову, обещает, но не уходит от жены. Сюжет для мелодрамы взят из самой жизни.

Именно жизненность, правдивость, узнаваемость ситуаций и характеров принесли кинокартине «Зимняя вишня», снятой на «Ленфильме» в 1985 году, огромный успех. Женщины сопереживали героине, кто-то видел в ней саму себя, более счастливые - жалели и считали, что зря Ольга убежала от Герберта обратно к Вадиму.

ИСТОРИЯ ПРО СЕБЯ

Актриса Надежда Репина рассказывает, что режиссер Владимир Валущий написал сценарий фильма на основе их собственной любовной истории. Оба были не свободны, и если Репина хотела бросить мужа, режиссера Андрея Разумовского, то Валущий не планировал рушить свой бездетный, но стабильный брак с Аллой Демидовой. Бурный роман длился 14 лет. Случались и ссоры, и разрывы, и трогательные примирения. В какой-то момент, уже разведенная, Репина собралась выйти за итальянца, но один телефонный звонок Валущего перечеркнул все. Любимый приехал, и жизнь потекла по-прежнему, без всякой перспективы.

А вот сам Валущий не подтверждал версию бывшей возлюбленной. В одном из интервью он говорил: «Это неправда. У меня в 1982 году был договор со сценарной студией, сроки поджимали, и я придумал данную историю на едином дыхании за две недели. Типичная картина жизни одинокой женщины с ребенком, влюбленной в женатого мужчину: любовь, предательство, одиночество... И повод мужчине задуматься, что надо изменить в жизни, чтобы не быть слабее женщины, чтобы не прятаться от проблем».

ТРУДНОЕ НАЧАЛО

Фильм взялся снимать режиссер Игорь Масленников, с которым Валущий недавно работал над «Приключениями Шерлока Холмса». В Госкино к сценарию нашлось лишь одно замечание по поводу австрийца Герберта: нехорошо, что героиня связалась с иностранцем! Поэтому персонаж превратился в советского прибалтийца, работающего в Швейцарии.

Сергея Шакурова утвердили на роль Вадима сразу. Главную героиню надеялась сыграть Надежда Репина, и Валущий обещал ей это. Но

Масленникову идея не понравилась. Пробы прошли многие актрисы, в том числе Татьяна Догилева и Елена Сафонова, однако режиссеру хотелось снимать Наталью Андрейченко - после роли Мэри Поппинс та была в зените славы. Но именно в это время Андрейченко снималась в Суздале в американской кинокартине «Петр Великий», и у нее завершился страстный роман с Максимилианом Шеллом. Актриса, буквально, потеряла голову: она опаздывала, а то и вовсе не являлась на съемки «Зимней вишни». После того, как группа целую неделю прождала Андрейченко в Выборге, Масленников решил взять другую исполнительницу на роль Ольги.

Ею оказалась мало известная широкой публике Елена Сафонова. Сергей Шакуров, попробовав сняться с ней в одном эпизоде, отказался от роли, но в ленте мелькнули его ноги - в сцене на причале, где Ольга бросается в объятия к Вадиму. Правда, целует Сафонову уже Виталий Соломин.

Оператор Юрий Векслер тоже сначала не пришел в восторг от новой главной героини: серое лицо, постоянно курит... Актриса переживала трудный период: из театра ее уволили, в другой не брали, она и не надеялась получить эту роль. Позже, во время съемок, Елена оттаяла и расцвела, она великолепно держалась в кадре, и оператор изменил свое мнение.

По просьбе Масленникова, Вадима согласился сыграть Виталий Соломин. С новым дуэтом фильм стал совсем не таким, как задумывался. Прежде между Ольгой и Вадимом предполагались «нешуточные страсти»: выяснения отношений, ссоры и скандалы. Андрейченко с Шакуровым прекрасно бы это сыграли, но с появлением Елены Сафоновой сценарий решили переделать. Красивое интеллигентное спокойное лицо, внимательный прищур невеселых глаз - актриса привнесла в образ лиричность, тихое терпение и неза-

Киноцитата

- ▲ **Семья, это, наверное, как Родина, должна быть, и все тут! Иначе, вообще смысла нет!**
- ▲ **И снова лезть в петлю замужества?**
- ▲ **Это мы будущую счастливую семейную жизнь репетируем.**
- ▲ **И любовь, и уважение, долг - это приходит потом, а самое главное - это поверить и начать.**
- ▲ **Заведи своего мужика - им и команду!**

метную стойкость. Она сумела скрупулезными средствами, безо всякого надрыва, нюансами взгляда выразить чувства своей героини. Как смотрит Ольга на Вадима, когда тот на своих «Жигулях» везет ее на выходные за город: редкое счастье, они вдвоем на целых два дня! И проснувшись в чужом домике, она бежит к нему... А вечером на ее предложение пожениться и обещание родить девочку, Вадим объясняет, что эта поездка как мечта, сказка, а сказки хороши тем, что не повторяются каждый день.

Скольким женщинам, смотревшим на экран, Ольгам, Ларисам, Валям, доводилось слышать подобное! Похожую историю могли рассказать тысячи и тысячи матерей-одиночек, довольствующихся редкими свиданиями с женатым мужчиной. Каждой из них хотелось быть с любимым навсегда, и многие упускали свое настоящее счастье, дожидаясь, когда же он решится на развод.

Сюжет этот не нов и, пожалуй, вечен: лучшие годы своей жизни женщина порой теряет не на того мужчину. Это сформулировала в коротком монологе подруга Ольги, тоже мать-одиночка, бухгалтерша Лариса, которую замечательно сыграла Нина Русланова: «...не разглядеть, что рядом с ним живет баба - красивая, молодая! Все у нее есть: и опыт, и ум, и даже ребенок готовый - пожалуйста! - не надо пеленки стирать... И вагон, вагон любви нерастроченной... Только все это в замороженном виде, как в магазине вишня зимой».

Роль второй Ольгиной подруги

блестяще исполнила Лариса Удовиченко. С виду, ее Валя, бездетная воспитательница детского сада, немного легкомысленная, но заботливая и преданная своему жениху-хоккеисту, готовая терпеть его ревность и пьянство, и даже побои - ведь все-таки он ее любит...

ГДЕ ВЫ, МУЖЧИНЫ?

После выхода «Зимней вишни» многие ругали Масленникова за то, что он снял «антимужской» фильм. Некоторым представителям сильного пола не очень приятно было видеть себя на экране - нерешительных, безинициативных, не способных на поступок и ответственность интеллигентов, героев курилок 1980-х годов...

А где же положительный мужской персонаж? Вадим? Виталий Соломин мастерски показал тип человека, который может быть обаятельным, но ведь лжет и тут, и там, изворачивается, чтобы и возле любовницы погреться, и с женой не разводиться. Едва не потеряв Ольгу, он проникновенно говорит: «Если два человека любят друг друга, это ведь проще, чем дважды два!» И тут же собирается домой, с улыбочкой объясняя ей: «У меня даже пресловутой зубной щетки с собой нет!» И, как всегда, до завтра...

Вениамин (его сыграл Александр Леньков), бесконечно пишущий диссертацию 36-летний холостяк, живущий с мамой и прекрасно рассуждающий о семье, но лишь теоретически? Восторженный и жалкий, он, скорее всего, никогда не женится.

Жених Валентины, Александр



(Сергей Паршин) - тоже не сахар, с таким наплачешься...

Герберт? Пожалуй, да. Вадим со своей простоватой физиономией даже внешне проигрывает прибалтийскому красавцу, которого сыграл Ивар Калныньш. А тот и заботливый, и нежный, и рукастый - походя починил давно барахливший выключатель, да еще работает в Женеве. Но не лежит у героини душа к положительному Герберту. Из белого «мерседеса» она, не раздумывая, пересаживается в грязные «жигули» любимого, и эта бесперспективная история будет тянуться дальше...

Фильм получил несколько кинопремий и стал одним из лидеров проката в 1985 году, а Елену Сафонову советские зрители признали лучшей актрисой года. Позже были «Зимняя вишня - 2» и третья часть - телесериал, снятые тем же режиссером, но, по общему мнению, эти ленты значительно проигрывают первой мелодраме, пронизанной любовью, разочарованием и горечью.



Роль Ольги могли исполнить Наталья Андрейченко и Татьяна Догилева, но она досталась Елене Сафоновой

КАК ПОБЕДИТЬ ВРАГА

Эта проблема стара как наш мир! Древние приматы начали для этой цели затачивать сучья, чтобы отражать нападения пещерных медведей, саблезубых тигров и представителей враждебных племен. Так появилось первое оружие. Для победы над врагом строились древними римлянами катапульты. Китайцы изобрели порох. В 20 веке взорвалась первая атомная бомба. Во все времена силы человечества были направлены на то, КАК ПОБЕДИТЬ ВРАГА!

Но не будем затрагивать глобальные проблемы человечества с врагами, а рассмотрим проблемы наших с вами современников- наших сограждан, наших знакомых и незнакомых людей.

Рассказ Джумбера К. «Когда у тебя все хорошо – ты счастлив здоров и богат, ты спокоен и не думаешь о плохом. Но в один момент ты можешь оказаться в таком глубоком болоте, что сразу не можешь сообразить – что случилось и почему! Придя в себя после шока, вдруг ты понимаешь, что люди, которым ты доверял, стали твоими врагами. Так случилось и у меня!. Мой дальний родственник, которого я ввел в свой процветающий бизнес стал не только моим конкурентом, но и злейшим врагом! Естественно, по законам бизнеса, я стал принимать меры, но БОЛЬШОЕ НО! Результатов не было.

Моя жена записала меня на прием к известному экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Он сразу сказал, что в моем случае законы бизнеса бессильны, так как для моего разорения были применены законы черной магии – порча! Экстрасенс Дмитрий меня успокоил и сказал, что все у меня будет хорошо и что он это точно знает. Так все и произошло, как сказал мне этот великий человек. Господин Дмитрий провел специальный магический ритуал, который он назвал блокировкой. Мой враг был заблокирован и с той поры все то, что враг мне пытался плохого сделать, возвращается к нему обратно. Я с наслаждением наблюдаю за разорением и болезнями и несчастьями в семье моего врага! У меня нет ни капли сожаления все, что мой враг припас для меня и моей семьи – вернулось к нему обратно. Истинно говорят, не рой другому яму – сам в нее попадешь. Огромное спасибо великому экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, за его мастерство!»

Рассказ Карины С. «Я обычная



домохозяйка, ращу троих детей и ухаживаю за большой свекровью. У меня нет времени для себя. Трудное время. И не думала, что мне и моей семье может кто-то завидовать. Но моя мудрая свекровь последнее время мне все время говорила, что у нашей новой соседке Маро плохой глаз и что эта соседка очень непорядочна. Не хотелось в это верить, но беда не приходит одна. Не буду перечислять проблемы, которые обрушились на мою семью. По настоянию свекрови, я пошла на прием к очень известному экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, который помог нашим родственникам в тяжелой ситуации. Великий экстрасенс сразу сказал, что зло приносит моей семье наша соседка Маро. Экстрасенс провел сеансы со всей моей семьей и в заключении провел удивительный ритуал, который он скромно называет блокировкой врага.

Теперь все у меня опять как раньше – без проблем. Но у злой соседке все плохо. Она потеряла свой бизнес, а теперь на днях у нее за долги отнимают квартиру. Все то зло, которое она нам делала, вернулось ей на ее злую голову и мне ее никак не жалко. Мне ближе моя семья и мои дети. Огромное спасибо великому экстрасенсу Дмитрию от скромной и благодарной домохозяйки»

Рассказ Наны Ч. «Мне было 29 лет когда я познакомилась с Вах-

тангом. Ему тогда шел 34 год. Любовь пришла внезапно. И свадьбу мы справили через три месяца после нашего знакомства. Счастье было полным и всепоглощающим. НО... На пороге нашей новой квартиры я стала находить свечи, иглы, замки, дохлых птиц и потроха. Стало очень страшно. Счастье в один момент исчезло. На смену ему пришли болезни и несчастья. Я потеряла нашего первенца, муж попал в аварию. Наступил ад. Не хочу перечислять всего того, что произошло.

Моя подруга повела меня к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Тут все стало на свои места. Великий экстрасенс мне сказал, что на мою семью наведена порча, а на меня сделана порча на смерть. И виной того, бывшая любовница моего мужа – замужняя женщина.

Я все рассказала мужу. Тот принял мою информацию с пониманием. Рассказал, что его бывшая грозила ему всеми бедами, но мой муж не принял это всерьез (мол, мало ли что говорит брошенная женщина).

Экстрасенс проводил и со мной, и с моим мужем сеансы, мы проводили разные ритуалы. И в довершении работы экстрасенс заблокировал мою соперницу. С той поры в моей семье наступил мир и покой. Я родила сына и спустя два года дочку. Все у нас хорошо, а о сопернице я больше ничего не знаю, Она больше не звонит с угрозами и не присылает смс-ки. Спасибо великому экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу за мое счастье».


КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ.

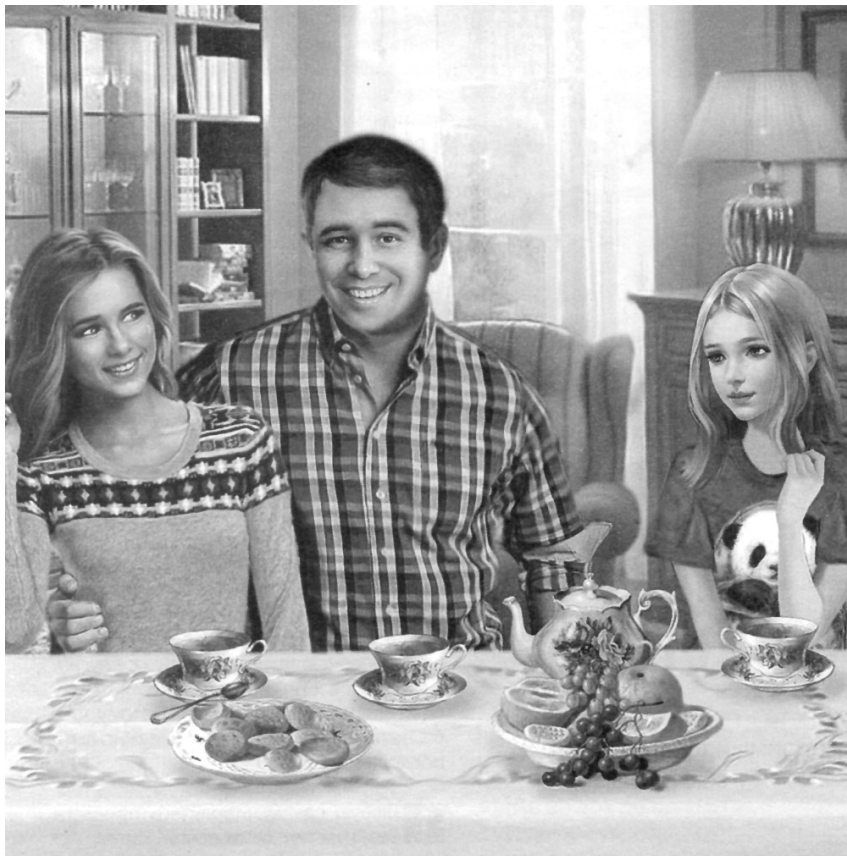
Ритуал, который я называю блокировкой – это очень серьезный магический ритуал. Он перешел ко мне от прабабки моей матери польской графини Марии Магдалены Барановской. Поверьте, врагов у нашего рода было много, очень много. Этот ритуал помог нашему роду выжить в мясорубке и первой и второй мировых войн. Пережить все революции и невзгоды. Этот мощный ритуал помогает и моим пациентам быть счастливыми и победить врагов. Вот так!

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: **5.77-43-69-87,**
5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

Ваш любимый сканворд

	Клятва врачей Ссылка в тексте	Столица Казахстана	"Юная борода" Снимок	Опора парусов Похожа на шпагу												
						Чувство злобы	Кулан Резкий звук		Материал у портного							
	Верх атмосф. Кусачки	...же самый На подкладку		1/8 галлона Тук					Героиня "Гамлета"							
						Инертный газ										
	Артиллерист					Постройка судов										
				Земляной орех					Мягкий шелк			Бумагохранилище				
	Юморная ...Новикова	Отдельный камень	Место пыток, истязаний	 <p>1</p> <p>Бриллиант в природе</p>												
									Риф	Где стреляют						
	1	"Зубастый" юмор								Поляк в прошлом						
Что исходит от печки?	Римск. монета Помидор								Автор музыки к "8 1/2"	Реклама шоу			...пуща неволи			
								Далей...	Передвижник Дюза ракеты							
	Ревнивец Пух. подстилка					Плавленый сыр Частица плазмы			Деньги лаосцев			Звукоряд				
					Документ у следователя											
	"Золотые...", "Иванушки"	Братья-близнецы ...и Рем				Щека поэтично										
					Шершень, мазарида				Снижение показателей							



ВСЕ СЕМЬИ СЧАСТЛИВЫ ОДИНАКОВО?

Выстроить гармоничные отношения в семье - задача не из легких. Особенно, когда нужно заменить мать для ребенка мужа. Как сохранить хрупкое семейное счастье?

Лика залюбовалась отражением в зеркале. Корсет подчеркивает тонкую талию, локоны безупречно уложены, и глаза горят...

- Ты самая красивая невеста! - завершила ее лучшая подруга Надя.

Лика улыбнулась, хотя в горле стоял ком. Всего через несколько минут десятки взглядов вонзятся в нее, и многие, наверняка, будут осуждающими. Впрочем, не Лике, дочери запойных алкоголиков, бояться пересудов. К тому же, стыдиться ей нечего. Андрея она из семьи не уводила - мужчина овдовел за два года до их знакомства. А разница в возрасте - пятнадцать лет - лишь кажется значительной и не помешала Лике полюбить этого мужчину с грустными серыми глазами.

- Пора, - напомнила Надя, распахивая дверь.

В зале регистрации яблоку негде

было упасть. Гости с охапками цветов выстроились вдоль стены. Андрей стоял вполоборота и улыбался. А рядом, чуть в стороне от гостей, застыла его тринадцатилетняя дочь Алиса. Из рассказов жениха Лика знала, что девочка обожает читать модные журналы. И, кажется, наряд невесты произвел на нее впечатление: восторженный взгляд был красноречивее любых слов. Лика сочла это хорошим знаком.

Торжественная речь регистратора, обмен кольцами - все пролетело, как в тумане. Девушка рассеянно принимала поздравления, а в голове крутилась мысль: наконец-то у нее будет настоящая семья!

СЕРОЕ И БЕЗРАДОСТНОЕ ДЕТСТВО

После свадьбы Лика наконец-то переехала к мужу. В большой квартире она поначалу растерялась. В гостиной - огромные окна от пола

до потолка, пусть и завешенные плотными шторами. Кухня напичкана приборами и приспособлениями, которым Лика и названия не знала. А самое главное - квартира совсем не походила на то место, где девушка выросла.

О детстве Лика вспоминать не любила. В родительской квартире всегда было грязно, в стены въелся тошнотворный винный запах, а в холодильнике царил унылая пустота. Лика даже не помнила, когда выпивка для родителей стала важнее единственной дочери. Бабушка Валентина говорила, что это болезнь, и мама с папой просто не могут с ней справиться. Но Лика уже в детстве не верила в это. Разве больные люди не мечтают исцелиться? Родители же грезил лишь о том, где бы достать денег на очередную бутылку. Бабушка пыталась их лечить: возила к врачам и народным целителям, устраивала на работу. Но это походило на борьбу с ветряными мельницами - сын с невесткой не хотели отказываться от пагубной страсти. Валентина не унывала и бралась за них с новой силой. А Лика в это время чувствовала себя никому не нужной. Скиталась между квартирами - жила то с родителями, то с бабушкой. И не знала, где же в этом мире ее место.

Странно, но, когда родители один за другим умерли, бабушка словно потеряла смысл жизни и отправилась за ними. Лика осталась одна. Впрочем, у нее и раньше не было по-настоящему близкого человека. Но все изменилось, когда девушка переехала в столицу - в ее жизни появился Андрей.

Они встретились случайно, на улице - две одинокие души. Лика - сирота, Андрей обессилел от изнурительной и долгой борьбы с болезнью жены. И пусть за спиной шептались, что девушка просто нашла себе «богатого папика» (мужчина руководил собственной юридической фирмой). Главное, что они были по-настоящему счастливы вместе. И этим светлым чувством влюбленным хотелось делиться со всем миром.

КОНФЛИКТЫ В НОВОЙ СЕМЬЕ

- Теперь это все твое, - развел Андрей руками, когда Лика сложила свои нехитрые пожитки в шкаф. - Хозяйничай, делай, что душе угодно.

И Лика с энтузиазмом приняла новую для себя роль - хранительницы очага.

Уволила приходящую домработницу, которая в холостяцкой жизни Андрея поддерживала иллюзию уюта. Сменила тяжелые портьеры

в гостиной на воздушную органзу, чтобы солнечные лучи свободно струились через панорамные окна, и разместила в комнате дюжину горшков с цветами.

- Как будто бы веселее стало, - улыбнулся Андрей.

А вот Алисе изменения пришлось не по душе.

- Мама любила, чтобы в комнате был полумрак, - заметила она с недовольным видом и ушла в свою комнату.

Ли́ка сделала вид, что слова ее не задела, но внутри засела обида. Тем более, что стычки с падчерицей возникали все чаще.

В первое же их совместное субботнее утро девочка брезгливо отодвинула тарелку с глазуньей, которую приготовила Ли́ка:

- Я привыкла завтракать кашей.

И опять ушла. Ли́ка недоуменно взглянула на мужа, а тот объяснил:

- Это мать ее приучила.

Но Ли́ка все равно не могла отделаться от мысли, что Алиса сказала это нарочно. Будто бы хотела показать отцу, что его новая жена - никудышная хозяйка.

А вечером девочка уронила цветочный горшок, якобы случайно, и опять перед отцом. Черепки, земля, стебли растения превратились в грязное месиво. Но Алиса отказалась убирать за собой:

- Зря ты домработницу уволила. С ней в квартире как-то почище было.

Андрей успокоил жену:

- Не обращай внимания.

А Ли́ка ломала голову, чем же так не угодила падчерице. И поняла утром в понедельник, когда проводила мужа на работу. Поцеловала его на прощание и поймала в зеркале недовольный взгляд Алисы. Да ведь она, просто-напросто, ревнует папу к мачехе!

Целый день Ли́ка подбирала нужные слова. Хотела объяснить, что для папы она останется любимой дочкой, несмотря ни на что. Когда девочка вернулась из школы, Ли́ка собралась с духом, подошла к двери ее комнаты и вдруг услышала тихий звук: девочка плакала. В еле слышных всхлипах звучало слово «мама». Все Ликины планы разбились вдребезги. Алиса вовсе не ревновала ее к папе, а тосковала по маме.

НЕОЖИДАННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

Ли́ка корила себя за то, что не догадалась сразу, но в то же время, радовалась. Ведь она поняла, что тревожит Алису, а значит, сможет ей помочь.

Следующим утром Ли́ка проснулась пораньше, сварила овсяную кашу. И - о, чудо! - Алиса от завтра-

ка не отказалась.

Воодушевленная Ли́ка по телефону расспросила мужа, в какой школе учится девочка и во сколько у нее заканчиваются уроки. Андрей вопросов задавать не стал, лишь продикивал адрес.

В школу Ли́ка приехала за полчаса до конца уроков. Внутрь заходить постеснялась, ждала у ворот. Алису увидела издали, замахала руками. Девочка, если и удивилась, то виду не подала. Домой они поехали вместе, и Ли́ка посчитала это своей победой.

С тех пор так и повелось: Ли́ка встречала падчерицу из школы. Андрей не мог нарадоваться:

- Как хорошо, что мои любимые девочки ладят.

Алиса, словно бы не слышала подобные комментарии. Но и не возражала. Так что Ли́ка была уверена: она все делает правильно.

Со временем девушка осмелела. Ждала Алису уже в школе, здоровалась с охранниками, многих одноклассников девочки знала в лицо, предлагала падчерице помочь с домашней работой. И даже постоянные отказы Ли́ку не тревожили. Как оказалось - зря.

НАЧАЛО НАСТОЯЩЕЙ ДРУЖБЫ

Скандал случился неожиданно. Из-за невинной, в общем-то, фразы, которую обронил одноклассник Алисы:

- Иди, за тобой мамочка пришла. Девочка помрачнела. Но злость выплеснулась уже дома.

- Как ты меня достала! - в сердцах выкрикнула Алиса и убежала в свою комнату.

Ли́ка, не раздумывая, бросилась следом. Нужно утешить, успокоить девочку. Наверняка что-нибудь в школе случилось, иначе она не стала бы так грубить. Ведь, как считала мачеха, в последние недели они нашли общий язык. И еле успела увернуться от подушки, которую швырнула в нее Алиса.

- Уходи!

Ли́ка не послушалась, а, напротив, присела на корточки у кровати Алисы, так что их взгляды встретились.

Алиса ударила неожиданно. В сущности, это даже не удар был, а толчок, тревожный жест отчаяния. Наверное, потому и было так больно. Ли́ка стукнулась локтем об угол кровати. Впрочем, слова падчерицы ранили куда сильнее:

- Видеть тебя не хочу с этой фальшивой заботой! Тоже мне, мамочка нашлась!

Вдруг Алиса всхлипнула, словно бы вся злость вышла, уступив место слезам. И оттого голос ее стал еще пронзительней:

- А я не хочу! У меня есть мама, и другой не надо! У меня ведь ничего не осталось, кроме воспоминаний, да и те ты отнять пытаешься. Ты хоть представляешь, каково это - маму потерять?

Ли́ка ошарашено молчала. А в голове ядом растекалось осознание того, что она натворила. На миг девушка поставила себя на место Алисы. Мама - любимая, нежная, заботливая - умирает в муках. Папа женится второй раз, и та, другая, ведет себя, как вандал. Лезет, куда не просят, и всеми своими поступками будто бы пытается вытеснить настоящую маму, о которой осталась только память. Уже одноклассники называют ее «мамочкой». Представила - и тут же возненавидела эту мачеху. Непрошенные слезы потекли по щекам:

- К сожалению, хорошо представляю. Твоя мама хотя бы тебя любила, и воспоминания о ней только светлые. А моей всегда было на меня плевать.

Они плакали долго, навзрыд, в два голоса, изливая друг другу старые, загнанные в угол души обиды. И ничто на свете не могло бы сблизить их сильнее.

- Ты меня прости, - шептала Ли́ка. - Маму никто не заменит. Но ведь подружками мы можем стать?

- Наверное, - осторожно ответила Алиса. Голос ее еще дрожал.

Слезы иссыхали, и наступила пустота - умиротворяющая, почти блаженная. Ли́ке вдруг захотелось сделать нечто особенное, чтобы скрепить зародившуюся было связь. Чем безумнее - тем лучше.

- А когда ты в последний раз на коньках каталась? - озарило девушку.

- Никогда, - призналась Алиса.

- Я тоже! Может, сегодня и начнем?

Идея казалась настолько восхитительной, что новые подружки собрались в мгновение ока. Наперегонки побежали в соседний двор на каток. Смеясь, выбрали коньки - оказалось, у них один размер. Рука об руку они делали первые неловкие шаги у бортика, вместе падали и хохотали. Щеки розовели радостью, а о недавних слезах уже ничего не напоминало. И лишь когда зажглись фонари, они спохватились - должно быть, Андрей их потерял.

Он и в самом деле был дома. И даже не удивился, когда разруганные Ли́ка и Алиса появились на пороге вместе:

- Как хорошо, что мои любимые девочки ладят.

Ли́ка почувствовала, как по сердцу разливается благодатное тепло и на душе стало светло. Ведь впервые эти слова были правдой.



Подростки впечатлительны, и порой травмирующая ситуация провоцирует утрату интереса к жизни. Что должно насторожить родителей или близких родственников в поведении ребенка?

В жизни случаются «безвыходные» ситуации, которые иногда рождают мысли о самоубийстве. Но, если взрослый человек, в силу опыта, способен успокоиться и «притормозить», то подросток часто оказывается гораздо ближе к осуществлению этого рокового замысла,

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ

В первую очередь, взрослым людям надо знать, что стрессоустойчивость у подростков гораздо ниже. Поэтому нельзя оставлять без внимания ребенка, если у него недавно погиб кто-то из дорогих ему людей, если его бросила первая любовь или предал друг. Развод родителей - еще один фактор, который может вызвать депрессию и навязчивые мысли о суициде. Опасны также ситуации публичного унижения, морального или физического насилия, травля.

Косвенными признаками того, что подросток не справляется со стрессом и думает о суициде, могут стать следующие маркеры.

Стремление к изоляции. Если подросток всегда был немногим замкнутым и интровертом - это одно. Но, если его как подменили и он буквально выпал из семейных дел, избегает дружеского общения, то есть серьезный повод беспокоиться.

Страхи. Когда ребенка преследуют немотивированные страхи и навязчивые мысли, он потерял покой, нарушены его сон и аппетит, то он может наложить на себя руки, чтобы просто прекратить это изматывающее состояние.

Интерес к теме смерти. Если его интересуют фильмы о смерти, передачи о самоубийствах, специальные группы в социальных сетях, делающие суицид привлекательным и романтичным, нужно срочно бить тревогу.

Резкая смена привычек, стиля одежды и украшений также может оказатьсястораживающей. Иногда, подросток прекращает за собой следить, потому что не видит смысла прихорашиваться, слушает депрессивную музыку. В отдельных случаях, ребенок начинает носить на запястьях толстые браслеты и фенечки, которые могут скрывать пробные попытки и оставшиеся от них шрамы.

Резкая смена увлечений. Например, подросток стал искать рискованные хобби: мотоциклы, драки за деньги, прогулки на краю крыш, мелкое воровство. В то же самое время начинаются прогулки школы. И все попытки приструнить, отбившегося от рук отпрыска, заканчиваются заявлениями ребенка о том, что ему уже ничего не страшно.



Убедите подростка: вы готовы выслушать и поддержать его и всегда будете рядом

Негативные высказывания. Если подросток много и горько шутит о бессмысленности жизни, говорит, что его ухода никто бы и не заметил, потому что он никому не нужен в этом мире, то это сигнал к тому, что ребенку отчаянно нужны внимание и помощь.

Шантаж. Когда подросток закатывает истерики, угрожая с собой сделать что-нибудь, не добившись от вас понимания, значит, ситуация достигла предела, и ее надо разбирать серьезно. Еще одним тревожным симптомом может стать сильное чувство вины, переходящее в агрессию и ненависть к себе.

Друзья с такими же мыслями. Вас должно насторожить то, что ваше чадо дружит с детьми, имевшими попытку суицида, особенно, когда эти разговоры в компании культивируются. Подростковый суицид заразен, недаром, за одним громким случаем тут же прокатывается волна подобных в разных регионах.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Заметив у ребенка несколько подобных проявлений, надо незамедлительно принять меры. Какие именно - расскажет любой подростковый психолог или оператор бесплатной анонимной службы доверия. А пока нужно успеть сделать самые важные первые шаги.

1. Выслушать. Как можно больше разговаривайте с ребенком на самые широкие темы. Не менее часа в день. Ежедневно. Дело в том, что суицидальные мысли сильно сужают сознание и приводят человека в беспросветный тупик. Чтобы его разрушить, надо всеми способами, ненавязчиво и неагрессивно, показывать разнообразие мира, тем, историй. Главное - не критиковать те идеи, которые поначалу будут высказывать ребенок.

2. Создать общее дело. Эта стратегия оказывается солидаризация. Вместе испечь пирог, поехать в приют к животным, покормить их, пообщаться с ними, послушать музыку, сходить на концерт или в кино. Сопричастность со взрослым разрушает ощущение одиночества, а ведь именно оно разъедает душу и гонит на край крыши.

3. Дать надежду. Вы можете привести пример из своей молодости (или ваших знакомых), как тоже склонялись к таким мыслям, но нашли силы жить дальше и справились со сложной ситуацией. Опыт преодоления из уст близкого человека очень важен. Ребенок должен понять: то, что сегодня кажется невыносимым, через годы вызовет лишь улыбку.

Как обращаться к пожилым людям?

Милая «Подруга»! Со мной произошел казус. Я находилась в очереди в магазине и назвала рядом стоящую пожилую женщину бабушкой. Она не просто оскорбилась, а даже устроила скандал! Как же мне ее нужно было называть?

Олеся Хачатурова.

ПОДРУГА: Многие пожилые люди негативно относятся к словам «бабушка», «старушка» и прочим в этом духе. Это понятно: в современном обществе слишком развит культ молодости. Впрочем, стареть не хочется никому, поэтому, современные пожилые люди, особенно женщины, нередко обижаются, если вдруг кто-то напоминает им об их истинном возрасте. Чтобы избежать казусных ситуаций, прибегайте к абстрактным именованию, привязанным исключительно к полу, - «мужчина» или «женщина». Или, вообще, обращайтесь с помощью фраз «извините», «не подскажите ли» и т.д. Говоря о женщине в третьем лице, можно использовать слово «дама» или «пожилая женщина».

Ко мне пристаёт начальник!

Милая «Подруга»! Недавно стала замечать, что начальник ко мне пристаёт - может обнять, флиртует со мной. А я боюсь дать ему от ворот поворот - вдруг уволит, а мне нельзя терять сейчас работу! В то же время это так неприятно...

М. К.

ПОДРУГА: Запомните, пока вы будете молчать о приставаниях начальника, он будет думать, что вам нравится его интерес. Уволить за отказ от каких-либо личных отношений с начальством вас не смогут, если вы правильно все преподнесете. Прежде всего перестаньте делать вид, будто флирт босса - это норма. Он обнимает, а вы отойдите и сделайте каменное лицо. Приглашает поужинать? А вы скажите твердое «нет» - не потому, что «я сегодня занята, как-нибудь в другой раз», а потому, что «я не хочу, мне это неинтересно, извините». Можете попробовать вызвать начальника на разговор и в мягкой форме донести до него всю суть: «Я замечаю ваш интерес, но люблю мужа и не рассматриваю никакие другие варианты».

К жесткой форме отказа стоит переходить в случае, если босс по всем вашим вышеперечисленным действиям не примет к сведению, что ему не рады.



ОТНОШЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ. ЕСТЬ ЛИ БУДУЩЕЕ?

Милая «Подруга»! Уже год я встречаюсь с мужчиной на расстоянии. Мы познакомились в Интернете и живем в разных городах. У нас все хорошо, но я переживаю, есть ли будущее у таких отношений...

Алла Моисеенко.

ПОДРУГА: Отношения на расстоянии - сложные. Влюбленные не видят друг друга, не имеют возможности друг к другу прикоснуться... Так или иначе, они испытывают одиночество. В этой ситуации всегда есть два выхода: такие отношения либо заканчиваются, либо перерастают в нормальные на общей территории.

Важны обстоятельства, в которых строился ваш союз! Важно, как часто вы видите и видите ли вообще, кто в вашей паре проявляет инициативу, как часто вы разговариваете о будущем. У отношений на расстоянии есть перспективы, если, во-первых, партнер в таком союзе является ведущим. Он принимает решения, берет ответственность на себя, несмотря на

то, что вы далеко друг от друга. Во-вторых, вы чувствуете, что ему эти отношения нужны больше, чем вам. Он с нетерпением ждет встречи, пытается организовать ее и переживает, когда вы вдруг не выходите на связь. В-третьих, вы видите друг с другом, а не ограничиваетесь онлайн-общением. И самое важное - ваш партнер пытается сделать так, чтобы однажды вы начали жить совместной жизнью.

Проанализируйте ваши отношения, оцените действия возлюбленного и вызовите его на разговор: «Дорогой, скажи, каким ты видишь наше будущее?» Он строит грандиозные планы? Это прекрасно, но, если в течение полугода ни один из них не будет осуществлен, ищите другого кавалера.

Интересный вопрос

Почему возникает чувство дежавю?

Идете вы по незнакомой улице и вдруг понимаете, что уже где-то видели эти дома, окна и фонари. Это не что иное, как чувство дежавю! Существует несколько предположений, почему мы иногда его испытываем.

Первое касается умения нашего мозга не только запоминать информацию, но и сопоставлять ее с ранее полученной. Так, например, вы можете познакомиться с

мужчиной, черты лица которого частично повторяют черты лица вашего старого друга. «Где-то я его видела», - скажете вы про незнакомца.

Второе предположение связано с человеческой способностью видеть сны. Некоторые психологи полагают, что, порой, чувство дежавю возникает в случае, когда мы встречаем что-то, что уже видели в собственном сне.



10 правил идеального шопинга

Нередко, отправившись в магазин за свитером, мы возвращаемся без него, зато с 25-й белой рубашкой. Профессиональный стилист поможет сделать прогулки по магазинам по-настоящему эффективными.

1. Эффективный шопинг начинается дома. Освободите в шкафу место для обновок, избавившись от изношенных и неподходящих по размеру, фасону или образу жизни вещей.

2. Составьте список покупок. Первыми включите в него вещи, которые носили «до дыр» и выбросили при выполнении первого пункта. Затем дополните перечень недостающими базовыми вещами на каждый день. В конец списка впишите желанные модные обновки, которые поднимут вам настроение и внесут нотку свежести в ваш образ.

3. Определите бюджет. Укажите примерную цену каждой вещи в перечне покупок. Если общая стоимость превышает сумму, которую вы можете потратить на одежду, перекроите список: сначала действительно необходимое, потом - вещи, покупку которых вполне можно отложить на некоторое время. Обязательно придержите вайте список покупок во время шопинга. Этот простой совет и, довольно банальный, действительно работает. Если делать все правильно, впечатляющий результат гарантирован.

4. Выберите правильное время для шопинга. Это позволит сэкономить время и силы: не придется стоять в очереди в примерочную

или на кассе. Лучше всего отправиться по магазинам в середине недели и в первой половине дня. Но, если это не ваш вариант, то приезжайте в магазин в выходной день с утра.

5. Компании для шопинга. Как бы ни был велик соблазн позвать с собой подруг или любимого мужчину, лучше этого не делать. Причина проста: у близких людей есть не только собственный вкус, но и мнение о том, как именно вы должны одеваться. Даже не желая того, они будут влиять на ваш выбор своими советами. Это сбивает с толку и мешает выполнить поставленную задачу.

6. Комфорт и красота! Наденьте удобную одежду и обувь - примерка пройдет быстрее. Нанесите легкий макияж, чтобы с удовольствием смотреть на себя в зеркало. Так вам будет проще принять верное решение при покупке той или иной вещи. Яркий мэйк-ап не советую: он будет отвлекать вас от фасонов и си-

луэтов и помешает выбрать правильный цвет (например, ярко накрашенные губы «перетянут» на себя все внимание).

7. И вот День шопинга настал - вы на пороге гигантского торгового центра. Обдумайте, в каких магазинах может продаваться одежда из вашего списка, наметьте маршрут и следуйте по нему, не отвлекаясь на встречающиеся яркие витрины. Отклонение от курса чревато выходом из молла без сил, денег и нужных вещей.

8. Новые наряды в руках, вы идете к кассе. Перед тем, как доставать деньги из кошелька, еще раз оцените каждую вещь. Она ваша, если: есть в списке покупок, ее цена укладывается в рамки бюджета, идеально вам подходит по цвету, фасону и образу жизни, хорошего качества.

9. Обновка прошла испытание по всем критериям пункта 8? Отбросьте сомнения и оставьте попытки найти такую же, но лучше, дешевле, с рюшами или без. Покупайте!

10. Даже профессиональный байер делает паузу каждые 1,5-2 часа. Выберите кофейню и расслабляйтесь.

ШОПИНГ-ХИТРОСТЬ

Когда мы смотрим в зеркало в примерочной, не всегда понятно, как вещь сидит сзади и сбоку. Кроме того, мы автоматически принимаем позы, при которых наряд нам льстит. Брюки морщятся на коленях? Распрямляем ноги так, чтобы этого не видеть. В таких ситуациях, просто попросите продавщицу сфотографировать вас на телефон сзади и спереди. По этим снимкам станет понятно, хорошо ли сидит одежда, которую вы собираетесь купить.

Лунный календарь на февраль

	<p>1 ср +</p> <p>10:00 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Назначайте встречи и делайте любые предложения: в этот день отказов не бывает! Стоит попробовать себя в новом амплуа. Удачны эксперименты по созданию нового имиджа.</p>	<p>2 чт +</p> <p>10:24 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Повышаются сила воли и выдержка. Решайте сложные вопросы, требуйте себя по максимуму. Удача сопутствует в спорах и соревнованиях. Вечер посвятите любимым или хобби.</p>	<p>3 пт ♀</p> <p>1:56 – начало 7-го лунного дня</p> <p>День повышенной энергетика. Проявляйте смелость и инициатива. Под вашим натопром откроется не одна дверь. Избегайте переадресации.</p>	<p>4 сб +</p> <p>11:24 – начало 8-го лунного дня</p> <p>День повышенной конфликтности. Есть тенденция бросать интуиция – возможны обман или заблуждение. Личные вещи держите под присмотром: есть опасность потерь.</p>	<p>5 вс ⊖</p> <p>11:56 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Не будьте излишне доверчивы к окружающим и не доверяйте интуиция – возможны обман или заблуждение. Личные вещи держите под присмотром: есть опасность потерь.</p>	<p>6 пн +</p> <p>12:27 – начало 10-го лунного дня</p> <p>День требует обновлений! Устройте шопинг, поменяйте стиль или заплывите в клуб по интересам. То, что себя изжило, гоните прочь. Старые вещи отдайте нуждающимся.</p>
<p>7 вт +</p> <p>13:27 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Вспомните о корнях: навестите пожилых родственников, предложите последнюю помощь. День благоприятен для посещения библиотек, музеев, памятных мест.</p>	<p>8 ср +</p> <p>14:27 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца! День положительной энергетика, благоприятный для различных начинаний. Можно смело планировать встречи, поездки и подписание соглашений.</p>	<p>9 чт ⊕</p> <p>15:36 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Сложный день, когда от вас многое зависит. В спорных вопросах не стоит игнорировать внутренний голос: он подскажет верное решение. День не подходит для развлечений.</p>	<p>10 пт ♀</p> <p>16:30 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Смело принимайте решения; обращайтесь к просьбам и вышестоящим. Преобладают рассудительность и воля, что позволит добиваться целей и противостоять стрессам.</p>	<p>11 сб +</p> <p>18:06 – начало 15-го лунного дня</p> <p>День подходит для построения планов. Запишите их на бумаге и представьте, как именно они осуществляются. Мысли материализуются – негативных средств быть не должно.</p>	<p>12 вс +</p> <p>19:22 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Многие ощущают упадок сил и pessimism. Лучше отказаться от встреч с неприятными людьми, просмотра новостных лент, отложить важные дела. День идеально подходит для медитации.</p>	<p>13 пн +</p> <p>20:25 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Хороший день для дружеских встреч, прощения и примирения. Отпустите обиды и неприятные воспоминания – с Убывающей Луной они навсегда покинут вашу душу.</p>
<p>14 вт ⊖</p> <p>21:47 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Выступления на публике стоит перенести, как и ответственные переговоры. Выбравшие все проверенное, избегайте экспериментов. Возможны аллергические реакции.</p>	<p>15 ср ♀</p> <p>22:56 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Многие весь день будут склонны отвлекаться от запланированных дел. Проведите день рядом с любимым человеком или посмотрите душевую мелодраму.</p>	<p>16 чт +</p> <p>29-лунный день</p> <p>Возможны разногласия с вышестоящими или представителями законопорядка. Желание доказать свою правоту может легко перерасти в навязчивую идею. Проявите спокойствие.</p>	<p>17 пт ⊖</p> <p>0:04 – начало 2-го лунного дня</p> <p>День не подходит для начала новых дел, тем более если есть незавершенные старые. Направьте энергию на них! Возможны ошибки из-за поспешности – не торопитесь.</p>	<p>18 сб +</p> <p>01:10 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Много времени придется уделять какой-либо работе, порой в ущерб семье и себе лично. Избегайте переутомлений, не забывайте об отдыхе. Вечер располагает к организации застолий.</p>	<p>19 вс ♀</p> <p>02:13 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Ответственность может показаться тяжелой ношей, поэтому временно уйдите в тень, уступив друзьям. Еще не время занимать лидерскую позицию, не торопитесь события, подготовьте почву.</p>	<p>20 пн ⊖</p> <p>03:14 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Сделайте ставку на общение. Смело знакомьтесь и общайтесь по пути на свидание. Но избегайте давать обещания: Вы склонны к преувеличениям. День подходит для поэзии.</p>
<p>21 вт +</p> <p>04:11 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Откажитесь от лишнего контакта. Сейчас будет лучше провести время в узком семейном кругу или за чтением. Благоприятны также посещение кино, театра, музея или выставок.</p>	<p>22 ср +</p> <p>05:02 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Рабочую активность следует снизить. Решайте семейные вопросы и занимайтесь домашними делами. Следите за правильным питанием и избегайте стрессов.</p>	<p>23 чт ♀</p> <p>05:46 – начало 27-го лунного дня</p> <p>День не подходит для работы с документами или написания учебных, исследовательских работ. Есть риск не заметить важных деталей и допустить ошибки.</p>	<p>24 пт ⊖</p> <p>06:24 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Есть тенденция потакать своим слабостям, поэтому откажитесь от любых развлекательных мероприятий. В работе избегайте лени, не перекладывайте обязанности на чужие плечи.</p>	<p>25 сб +</p> <p>06:57 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Хороший день, чтобы заявить о себе. Повышаются концентрация, усидчивость, работоспособность и внимание к деталям. Умеренный риск приветствуется.</p>	<p>26 вс +</p> <p>07:25 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Отпустите неуверенность и колебания – они способны погубить любое начинание и испортить ответственное мероприятие. Хороший день для посещения парикмахерской.</p>	<p>27 пн ♀</p> <p>07:50 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Возрастает рационализм. К важным советам будут прислушиваться. Но не переусердствуйте, особенно если дело касается людей, в которых вы заинтересованы.</p>
<p>28 пн +</p> <p>08:14 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Избегайте нечестных поступков: все тайное станет явным и принесет последствия. Хороший день для подписание соглашений и улаживания конфликтных ситуаций.</p>				<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ♀ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 		<p>☾ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>○ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>♋ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>



(Продолжение, начало в 29-51-4)

Она вздрогнула, как от ожога. Глядя на ее спину, обтянутую дорогой тканью платья, Энтони почувствовал комок в горле и потерял способность мыслить логически. Да что там — вообще способность мыслить.

— И все это время... все это время, — повторила она со слезами на глазах, — ты был жив...

— Я думал... думал, что ты просто не захотела уехать со мной.

— Смотри! — Она закатала рукав, обнажая искривленную выпуклую серебристую линию, рассекающую ее руку. — Я потеряла память. На несколько месяцев. Я до сих пор плохо помню все, что было до аварии. Он сказал мне, что ты умер. Он сказал мне...

— Но разве ты не видела моего имени в газете? Я пишу почти каждый день. — Я больше не читаю газеты. Никогда. Зачем?

Энтони постепенно начал понимать, что она говорит, и у него слегка закружилась голова. Дженнифер отвернулась к запотевшим от дыма окнам, а потом вытерла рукой глаза.

Он предложил ей свой носовой платок, она взяла его с некоторой опаской, как будто боялась случайно прикоснуться к человеку, которого много лет считала погибшим.

— Мне нельзя здесь оставаться, — взяв себя в руки, произнесла она, а Энтони едва удержался, чтобы не стереть нежным прикосновением размазавшуюся под ее глазами тушь. — Он начнет меня искать.

Вокруг глаз у нее появились новые морщинки, кожа стала не такой бархатной, более тонкой. Очарование юности уступило место зрелой красоте, утонченной изысканности. Энтони не мог отвести от нее глаз.

— Как я могу с тобой связаться? — спросил он.

— Никак, — ответила она, слегка покачав головой, словно пытаясь прояснить мысли.

— Я остановился в отеле «Риджент». Позвони мне завтра. — Он достал из кар-

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

мана визитку и нацарапал на ней телефон.

Дженнифер посмотрела на нее, словно пытаясь запомнить все до мельчайших подробностей.

— А вот и я! — Между ними неожиданно возник Дуглас со стаканом воды в руках. — Ваш муж с кем-то разговаривает прямо у выхода на балкон. Хотите, позову его?

— Нет-нет, со мной все в порядке, — заверила его Дженнифер, делая глоток воды. — Большое вам спасибо. Энтони, мне пора.

«Энтони». Она назвала его по имени, и он вдруг обнаружил, что улыбается. Вот она, всего в дюймах от него. Она любила его, оплакивала его смерть. Действительно собиралась уехать с ним тем вечером. Энтони показалось, что все несчастия этих четырех лет испарились, словно по мановению волшебной палочки.

— Так вы знакомы? — спросил Дуглас и двинулся к дверям, но Энтони, практически, не расслышал.

Дженнифер пила воду, не сводя с него глаз. Он знал, что в ближайшие часы будет проклинать богов, которые решили так подшутить над ними, различить их таким странным способом, будет оплакивать потерянное время. Однако сейчас он чувствовал лишь переполняющую радость оттого, что ему вернули то, что он считал навеки потерянным.

Дженнифер поправила прическу и спросила:

— Я... я нормально выгляжу?

— Ты выглядишь... — начал Энтони, но Дуглас перебил его, открывая перед ней дверь:

— Миссис Стерлинг, вы, как всегда, выглядите великолепно.

Дженнифер едва заметно улыбнулась, и у Энтони сжалось сердце. Проходя мимо него, она протянула изящную ручку и дотронулась до его локтя, а потом вышла в переполненный гостями зал.

Как только дверь за ней закрылась, Дуглас, удивленно приподняв бровь, посмотрел на Энтони:

— Только не говори, что она тоже пала к твоим ногам. Ах ты, старый донжуан. Всегда получал что хотел.

— Нет, — тихо отозвался Энтони, глядя вслед Дженнифер, — не всегда...

Всю недолгую дорогу до дома Дженнифер молчала. Лоренс предложил подвезти незнакомого ей коллегу, а значит, она могла позволить себе сидеть тихо, пока мужчины разговаривали.

— Ну конечно, Пип Маршан опять взялся за свое: вложил все деньги в один проект.

— Вечно он испытывает судьбу, совсем как его папаша.

— Думаю, если проследить его генеалогию века до восемнадцатого, там и до «Пузыря Южных морей» недалеко.

— И не одного. Причем, все наполнены горячим воздухом.

Салон большой черной машины засылал клубы сигарного дыма. Лоренс был многословен и категоричен — такое

с ним часто случалось в окружении других бизнесменов или под воздействием слишком большого количества виски. Дженнифер едва слышала о чем он говорит, погрузившись в то, что узнала. Глядя в окно на пустынные улицы, по которым скользил автомобиль, она видела не красоту престижного района, не редких прохожих, спешивших домой в столь неурочный час, а лицо Энтони, его карие глаза, напряженно вглядывающиеся в нее. На лице появились новые морщины, но это делало его лишь еще более привлекательным, более спокойным. Она до сих пор ощущала прикосновение теплой руки к спине.

«Как я могу связаться с тобой?»

Прошло целых четыре года. Он, оказывается, жив. Он жив, он дышит, пьет кофе и печатает на машинке. Он жив! Она может написать ему, поговорить с ним, уйти к нему, наконец.

Дженнифер нервно сглотнула, пытаясь сдержать разрывающие сердце эмоции. Настанет время, когда ей придется разобраться с тем, как она попала сюда, в эту машину, рядом с мужчиной, который не считал нужным замечать ее присутствие. Но это все будет потом, а сейчас кровь бурлила в жилах и каждая клеточка тела пела от радости: он жив!

Автомобиль вывернул на Аппер-Уимпол-стрит. Мартин, их водитель, вышел и вежливо открыл пассажирскую дверь. Бизнесмен вылез на улицу, дымя сигарой:

— Крайне обязан, Ларри. Будешь в клубе на неделе? Я угощу тебя ужином.

— Буду ждать с нетерпением.

Мужчина с трудом дошел до дома, и дверь тут же распахнулась, как будто кто-то ожидал его. Лоренс посмотрел ему вслед, а потом обернулся к водителю и, устраиваясь поудобнее, сказал:

— Едем домой, Эрик. — И, взглянув на жену, неодобрительно заметил: — Какая-то ты неразговорчивая.

— Разве? Просто мне нечего было добавить к вашей беседе.

— Да-да... Ну что ж, в целом вечер удался, — откинувшись на спинку кресла и довольно кивая, провозгласил он.

— Да, — тихо согласилась она. — В целом удался.

14

Прости, но нам с тобой придется расстаться.

Ты ни в чем не виновата. Дейв сказал, что он хотел бы попробовать, если ты не против. Но прошу тебя, не делай этого, потому что я все равно хочу видеть тебя время от времени.

Мужчина — женщине, в эсэмэске

У тебя в отеле, в полдень. Д.

Энтони пораженно уставился на письмо, состоявшее из одной-единственной строчки.

— Доставили сегодня утром, — сообщила ему новая секретарша редакции Шерил. — Я не знала, стоит ли вас беспокоить, а потом Дон сказал, что вы зайдете. Она стояла перед ним, зажав ка-

рандаш между средним и указательным пальцем. Короткие, ослепительно-светлые волосы вблизи оказались такими густыми, что Энтони подумал, не парик ли это.

— Да-да, спасибо, — поблагодарил он, аккуратно складывая записку и убирая ее в карман.

— Вполне себе.

— Что, простите?

— Она очень даже ничего.

— Кто?

— Ваша новая девушка.

— Очень смешно, Шерил.

— Нет, ну правда. Хотя, по-моему, для вас она слишком шикарная, — продолжала секретарша, присев на край стола и глядя на Энтони из-под густо накрашенных ресниц.

— Она и правда слишком шикарная для меня, и она не моя девушка.

— Ах да, совсем забыла: у вас же девушка в Нью-Йорке. А эта дама замужем, да?

— Мы с ней старые друзья.

— Ага, есть у меня такие друзья. Хотите заманить ее с собой в Африку?

— А я разве еду в Африку? — Он откинулся на спинку стула, заложив руки за голову. — А вы, барышня, суετε нос не в свое дело.

— Вообще-то, мы работаем в газете, если вы не заметили: совать нос не в свое дело — наша работа.

Энтони почти не спал, все чувства и ощущения обострились до предела. В три часа ночи он понял, что дело — труба, спустился в бар и долго пил кофе, раз за разом прокручивая в голове их разговор, пытаясь сложить все обрывки информации воедино. Под утро он едва сдерживался, чтобы не взять такси, не поехать к ее дому и не усесться перед дверью, радуясь тому, что она находится всего в нескольких ярдах от него.

«Я ехала к тебе».

Очнувшись от воспоминания, Энтони заметил, что Шерил не спускает с него глаз, и нервно забарабанил пальцами по столу.

— Да, — ответил он наконец. — Не знаю, но мне кажется, все слишком интересуются чужой личной жизнью.

— Значит, все-таки дела любовные. Кстати, в одном из наших приложений есть такая рубрика.

— Послушайте, Шерил...

— Уж простите, по утрам копировать ничего не нужно, вот и сижу без дела. А что там в письме? Где вы встречаетесь? В каком-нибудь приятном ресторане? Она платит? У нее же все неплохо с деньгами.

— Боже правый, Шерил!

— Ну, значит, она не очень опытна в делах такого рода. Скажите ей, что если она соберется еще кому-нибудь передать записку, пусть сначала снимет обручальное кольцо.

— Да, барышня, секретарша из вас никудышная, — вздохнул Энтони.

— Если скажете, как ее зовут, отдам половину выигрыша в лотерею — деньги, кстати, немалые! — шепнула она.

— Боже, сделай так, чтобы меня отравили в Африку! Специальное подразделение конголезской армии — ничто по сравнению с вами.

Секретарша рассмеялась низким гортанным смехом и снова села за печатную машинку.

Он развернул записку. От одного взгляда на ее крупный округлый почерк

Энтони тут же переносился во Францию, вспоминал записки, которые просовывали ему под дверь в течение той идеальной недели, с которой, казалось, прошел миллион лет. Какая-то часть его всегда знала, что рано или поздно она с ним свяжется. Скрипнула дверь, О'Хара подпрыгнул от неожиданности, поднял глаза и увидел Дону.

— Тони, на пару слов к главному.

— Сейчас?

— Нет, во вторник недели через три. Конечно, сейчас. Да, он хочет поговорить о твоём будущем. Нет, к сожалению, тебя не разделяют под орех. Думаю, он попытается решить, стоит ли снова посылать тебя в Африку. Эй! — ткнул его в бок Дон. — Глухая тетеря! Возьми себя в руки.

Энтони не слушал его, ведь на часах было уже четверть двенадцатого. Редактор — человек обстоятельный, торопиться не любит, скорее всего, беседа с ним займет около часа. Энтони обернулся и крикнул Шерил:

— Эй, блонди, сделай одолжение: позвони в мой отель и скажи им, чтобы они передали Дженнифер Стерлинг, которая будет ждать меня там с двенадцати, что я опоздаю, но обязательно приду, пусть подождет. Я приду. Главное, чтобы она не ушла.

— Миссис Дженнифер Стерлинг? — довольно улыбаясь, уточнила Шерил.

— Я же говорю — мы старые друзья.

Энтони вдруг заметил, что на Доне надета вчерашняя рубашка. Впрочем, как всегда. И как всегда, редактор укоризненно качал головой:

— Господи Иисусе! Опять эта Стерлинг?! Мало ты от нее натерпелся?

— Мы просто друзья.

— Ага, а я — просто Твигги. Ладно, иди к Большому Белому Вождю и объясни ему, почему он должен позволить тебе пасть жертвой повстанцев симбы.

Ворвавшись в отель, Энтони с облегчением увидел, что она не ушла. Он опоздал больше чем на полчаса. Дженнифер сидела за маленьким столиком в экстравагантно оформленной гостиной: гипсовая лепнина напоминала глазури на вычурном новоготднем торте. Большинство столиков были заняты пожилыми вдовами, которые тихо, но возмущенно шушукались между собой, сетуя на ужасные нравы современной молодежи.

— Я заказала чай, — сказала она, когда он наконец сел напротив нее, успев за это время извиниться не менее пяти раз. — Надеюсь, ты не против.

Распушенные волосы, черный свитер и брюки горчичного цвета. Она заметно похудела. Наверное, теперь так модно, подумал он.

Энтони старался дышать спокойно. Сколько раз он представлял себе этот момент. Он заключает ее в объятия, и разлученные влюбленные вновь воссоединяются. В реальности же он ощущал себя крайне неловко на фоне ее безупречного самообладания и формальности обстановки.

К ним подошла официантка с тележкой, на которой стояли чайник, молочник, чашки, блюдца и тарелки с идеально нарезанными сэндвичами. Энтони подумал, что сможет засунуть в рот как минимум четыре таких сэндвича одновременно.

— Спасибо.

— Ты... ты пьешь без сахара? — нахмурившись, припомнила она.

— Да.

Они молча пили чай. Несколько раз он уже открывал рот, чтобы заговорить, но слова не приходили. Украдкой разглядывая ее, Энтони обращал внимание на детали: знакомую форму ногтей, тонкие запястья, то, как она время от времени расправляла плечи, как будто чей-то голос безмолвно приказывал ей сидеть ровно.

— Вчера я долго не могла прийти в себя, — наконец произнесла Дженнифер, ставя чашку на блюдце. — Я должна... извиниться за свое поведение. Ты, наверное, решил, что я ненормальная.

— Тебя можно понять — не каждый день видишь человека, оставшегося из мертвых.

— Да, ты прав, — слегка улыбнулась она.

Они взглянули друг другу в глаза и тут же отвернулись. Дженнифер налила в чашки еще чая.

— Где ты сейчас живешь?

— Я жил в Нью-Йорке.

— Все это время?

— А зачем мне было возвращаться?

После долгого молчания она заговорила снова:

— Ты хорошо выглядишь. Очень хорошо.

Она была права: невозможно жить на Манхэттене и выглядеть как попало.

На этот раз он вернулся в Англию с целым гардеробом дорогих костюмов и набором новых привычек: горячее бритье, начищенные ботинки и полный отказ от алкоголя.

— А ты — просто замечательно, Дженнифер.

— Спасибо. Надолго в Англию?

— Возможно, что и нет. Наверное, снова уеду за границу, — сообщил он, вглядываясь в ее лицо и пытаясь угадать ее реакцию, но Дженнифер лишь потянулась за молочником. — Нет-нет, спасибо, — поднял руку он.

Рука застыла в воздухе, как будто Дженнифер ругала себя за забывчивость.

— И что тебе предлагают на этот раз? — спросила она, кладя сэндвич ему на тарелку.

— Они предлагают мне остаться здесь, но я хотел бы вернуться в Африку — ситуация в Конго вышла из-под контроля.

— Значит, там сейчас опасно?

— Дело не в этом...

— Хочешь снова оказаться в гуще событий?

— Да. То, что там происходит, очень важно. К тому же, меня бросает в дрожь от одной мысли остаться за письменным столом. Последние несколько лет... — Энтони запнулся, пытаясь подобрать подходящее выражение: «Последние несколько лет в Нью-Йорке не дали мне сойти с ума?», «Научили меня жить без тебя?», «Не дали мне броситься на гранату в какой-нибудь войне?» — Последние несколько лет я провел с пользой, — закончил он. — Редактору нужно было увидеть меня в ином свете, и это произошло. Но сейчас я хочу двигаться дальше, хочу вернуться к своему призванию.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



БЕЗ КОТА - И ЖИЗНЬ НЕ ТА!

Настоятель храма Готоку-дзи, что в Японии, приютил как-то бездомного кота. «Наш храм в плачевном состоянии, и денег на его содержание нет», - однажды посетовал настоятель животному. - Я не виню тебя за то, что ты не помогаешь, ведь ты всего лишь кот. Вот, если бы ты был человеком, тогда наверняка сделал бы что-нибудь для нас!» Как же заблуждался настоятель, полагая, что не в кошачьих силах помочь храму!

Из военного похода в то время возвращался князь Наотака, и путь его пролегал рядом с Готоку-дзи. Чтобы укрыться от внезапно обрушившегося ливня, он спрятался под деревом, растущим недалеко от обители. Было темно - настолько, что князь и не разглядел бы храмовых ворот, если бы не кот, который сидел у них и, как показалось Наотаке, манил его лапой! Как только он подошел к коту, в дерево ударила молния и разнесла его в щепки. Произошедшее произвело на князя такое впечатление, что он в знак благодарности за чудесное спасение дал монаху средства на восстановление обители! Храм, в котором, согласно легенде, произошла эта удивительная история, сохра-

нился до сих пор. Ежегодно, в начале весны, там проводят церемонию, посвященную «кошачьему благодетелю». Образ его запечатлен в виде фигурки «манэки-нэко» (буквально «манящий кот») - одного из самых популярных талисманов фэн-шуй!

Лапы вверх!

Манэки-нэко сегодня - частый гость в магазинах и торговых лавках: считается, что статуэтка Японского котика привлекает удачу. Можно поставить фигурку кота и дома, но прежде нужно разобраться в некоторых тонкостях. Поднятая правая лапа кота привлекает удачу, а левая - клиентов. Выходит, для дома лучше выбирать манэки-нэко со вздернутой правой лапой. Теперь нужно разобраться,

как высоко должен ваш котик задирать лапу. Одни знатоки японской традиции говорят, что чем выше она поднята, тем больше удачи призовет манэки-нэко. Другие утверждают, что чем выше, тем более перспективную, скажем так, удачу зовет кот и тем дольше придется ее ждать. Классическая дилемма «синица или журавль»!

Задачкой оказывается и положение лапы. Дело в том, что на Востоке манят ладонью, повернутой не к себе, а от себя, - европейцы так машут на прощание. Так что, если вы хотите манэки-нэко настоящего - с точки зрения восточной традиции, то вам следует принять эту странность. Если же вы рассуждаете, что на Западе нужно действовать «по-западному» и вам, и талисману, то для вас «европеизированные» манэки-нэко.

Жил да был яркий кот...

Цветом талисмана определиться проще - здесь разногласий не наблюдается. Классическими являются статуэтки трех-цветных котов: белая шерсть с рыжими и черными пятнышками. Согласно поверью такие манэки-нэко приманивают наибольшую удачу.

Существует еще 4 традиционных цвета талисмана. Если пятнышек нет, то белый кот становится символом чистоты. Черный манэки-нэко отгоняет зло и сводит на нет козни завистников - он рекомендуется женщинам, желающим избавиться от соперниц. Красный кот также выполняет функции стража, выставляя заслон болезням и злым духам. Ну и кот золотистой масти, как несложно догадаться, - «приманка» для богатства.

Деньги - к деньгам!

Большинство манэки-нэко в лапе, которой не манят удачу, держат овальную золотую монету кобан, имевшую хождение в эпоху Эдо (так назывался Токио до 1868 года). Такая статуэтка часто выполняет функцию копилки: деньги - к деньгам. Манэки-нэко может держать в лапе и другой предмет: карпа, символизирующего мудрость; веер, защищающий от негативной энергии; весло, гарантирующее

успех в делах; цветущую веточку умэ (японской сливы), привлекающую любовь. Однако, самый значимый предмет в лапе кота - дарума, японская традиционная кукла-неваляшка. Будучи олицетворением Бодхитивную, скажем так, удачу зовет кот и тем дольше придется ее ждать. Классическая дилемма «синица или журавль»!

Охота за удачей

Идеальное место для манэки-нэко - перед входной дверью. Если выставлять кота за порог вам по какой-то причине не хочется, пусть остается дома: разместите фигурку таким образом, чтобы ее мордочка была обращена к входной двери.

Хорошо манэки-нэко будет чувствовать себя в центре и в восточном секторе квартиры. Вы живете в многоэтажном доме? Тогда поставьте манящего кота на подоконник, чтобы тот смотрел в окно: удача может прийти откуда угодно! Ну и что, что вы будете видеть только спину котика, работать-то он будет на вас. А если из вашего окна видно здание банка, то, разумеется, ставьте золотистого котейку! Нет, это не ограбление, всего лишь охота за удачей!

Кто заходит первым в дом?

Дружит ли талисман манэки-нэко с символом 2017 года - Огненным Петухом? Согласно восточной астрологии и петух, и кот относятся к животным группы инь, поэтому, хоть манэки-нэко пришел из японской традиции, а Огненный Петух - из китайской, энергетический баланс соблюдается. К Новому году будет весьма полезно обзавестись этим талисманом: как в новый дом первой принято запускать кошку, так и в новый год пусть первым войдет кот-талисман, поставленный у двери. Красный манэки-нэко, стражник, в год Красного Петуха увеличит свой защитный потенциал. Золотистому коту - «банкиру» - тоже не придется скупать без дела, ведь желтый цвет приносит удачу знаку Петуха.

История всемирного обмана

По древней легенде, камень был создан халдейским демоном и наделял своего владельца способностью проникать в суть вещей и даже видеть сквозь стены. Юлий Цезарь получил его в дар от Клеопатры (в 50-40 годах до н.э.).

Через несколько столетий «рубин» оказался у короля франков Карла Великого, который не без его помощи в 800 году создал великую Каролингскую империю, или Империю Запада. Затем камень стал ценностью сперва тамплиеров (XI-XIII века), глотом иезуитов (XVI век) и французского монарха Карла IX (XVI век). После смерти последнего «рубин» перешел к любителю оккультных наук и алхимии - королю Чехии Рудольфу II (XVII век). В том же столетии легендарный камень захватили шведы и преподнесли Екатерине Великой. Какой еще минерал может похвастаться столь удивительным «путешествием во времени»? Но главное событие приключилось с ним в начале XX века, когда геохимик и минералог Александр Ферсман идентифицировал мистический камень. Им оказался красный турмалин. Вернее, одна из его разновидностей - рубеллит.

На страже любви и молодости

Итак, справедливость восторжествовала! Способность приносить человеку процветание и успех, приписываемая рубину, наконец, была признана за рубеллитом. Но это далеко не все, на что способен этот камень...

Рубеллит стоит на страже любви, верности, гармонии в семье. Он способен разжигать страсть, улучшать потенцию у мужчин и повышать шанс наступления беременности.

Справедливости ради стоит отметить, что магическими свойствами обладают все камни семейства турмалинов. Недаром само слово «турмалин» в переводе с сингальского означает «волшебный камень».

Индиголит (турмалин насыщенного синего цвета) и **сибирит** (вишнево-красный или розовый турмалин) помогают поддерживать внутреннее спокойствие и справляться со стрессом и тревогами. Оба камня стоит носить в серебряной оправе.

Верделит (зеленый турмалин) - находка для представителей творческих профессий и всех, кто хочет развить свои таланты. Камень обостряет чутье и дарует вдохновение. Кроме того, украшение с верделитом останавливает биологический возраст. Женщины, предпочитающие этот минерал, всегда молоды и подтянуты. Одно плохо, верделиты любят только мельхиоровое обрамление.

Шерл (черный турмалин) издревле считается атрибутом ведьм и магов. Обрамленный в золото, он защищает от недругов, укрепляет и очищает ауру. **Тсилазит** (ярко-желтый турмалин) и **дравит** (желтый, желтовато-зеленый



ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ТУРМАЛИН

С незапамятных времен монархи (среди них были король франков Карл Великий, богемский король Рудольф II и российская императрица Екатерина II) высоко ценили магические свойства камня, выточенного в виде виноградной грозди и именуемого «Рубином Цезаря». Считалось, что самоцвет приносит успех и процветание. Несмотря даже на то, что на деле «Рубин Цезаря» рубином не являлся...

или бурый турмалин) известны способностью избавлять от зависимостей, в первую очередь - алкогольной и наркотической. Помимо этого, оба они являются «друзьями» учащих, так как улучшают концентрацию внимания и способность запоминать информацию. Оба камня непривередливы в выборе металлов, но силу их магии может усилить мельхиор.

Ахроит (бесцветный турмалин) создает равновесие духовных и физических сил. Под влиянием камня человек становится более крепким морально и физически, более стойким и мужественным. Ахроит помогает в периоды большой загруженности в делах и в особо ответственные дни. Также является символом материального благополучия. Сила камня выше, когда он находится в соединении с серебром или мельхиором.

Союзник в духовных поисках

В природе существует многообразие разноцветных турмалинов, кото-

рые улучшают интуицию и помогают сосредоточиваться на медитативных процессах. Помимо классических сочетаний, у вас всегда есть шанс найти камень, предназначенный именно вам. Так, существуют турмалины, меняющие цвет в зависимости от освещения или угла зрения. Известен также полупрозрачный камень, изнутри которого «смотрит» желто-зеленый глаз, с какой бы стороны вы на него не взглянули. Такие необычные камни помогают своим владельцам в духовных поисках.

Украшения из турмалина не рекомендуется носить ежедневно - лучше делать это с перерывом в 2-3 дня. При избыточном контакте с этим камнем энергия, которая концентрируется в нем, может сыграть с вами злую шутку и вызвать эффект, противоположный тому, на который вы рассчитываете. Со временем турмалин может истощить его силу, рекомендуется время от времени оставлять камень на солнце.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ДОЛОЙ ПЯТНА!

Испачкали любимую вещь красным вином, маслом или жирной рыбой? Не торопитесь отдавать ее в химчистку. Есть способы, которые помогут справиться с этой проблемой в домашних условиях.

После застолья на одежде, как правило, остаются разного рода пятна. Избавляемся от них быстро простыми средствами.

От масла и жира

Отстирать жирные пятна можно с помощью хозяйственного мыла и сахара. Намылите загрязненный участок одежды и посыпьте сахаром. Через 15 минут постирайте вещь в машинке. Есть и второй способ. Нужно смешать 1 ч. л. соды с 1 ч. л. поваренной соли. Смочите пятно водой и насыпьте на него смесь соды и соли. Через 30 минут постирайте одежду в теплой мыльной воде вручную (или в стиральной машине).

От вина и пива

Избавиться от свежего винного или пивного пятна на изделии из хлопчатобумажной ткани можно, если залить его кипящим молоком. Другой вариант - посыпьте свежее пятно солью. Через 10-15 минут прополощите вещь в мыльной воде, затем в чистой или протрите пятно тампоном, смоченным

5%-ным раствором нашатырного спирта, а затем выстирайте одежду в стиральной машинке.

От фруктов и соков

Свежее пятно обработайте крутым кипятком, затем прополощите в теплой воде с 2 ст. л. уксуса. Также пятна от фруктов и соков можно удалить с помощью смеси глицерина и водки, взятых в равных пропорциях (в зависимости от размера загрязненного участка, например, если он небольшой, по 1-2 ч. л.).

От чая и кофе

Пятна от чая и кофе на светлых тканях, особенно льняных, можно удалить, если протереть их лимонным соком, а затем постирать вещь в холодной воде. Вывести пятно от кофе с изделия из синтетики поможет медицинский спирт. Необходимо приготовить водный раствор из расчета 2 ст. л. на 1 л воды, вещь на 5-10 минут замочить в этом растворе, затем выстирать в нем же и прополоскайте в холодной воде.

НАТУРАЛЬНЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША ДЕЛАЕМ САМИ



Недавно у меня началось раздражение на покупные гели для душа. Оказалось, что у меня аллергия на многие составляющие этого средства по уходу за телом. Поэтому я решила сделать гель для душа своими руками - он безопасен для здоровья и очень просто готовится.

Вам понадобятся: кусок мыла (лучше детского) - 100-125 г, масло ши или оливковое - 1 ст. л., 1 л воды.

Детское мыло трем на терке, затем заливаем 1 л воды и ставим на огонь. Постоянно помешивая, необходимо довести раствор до кипения. Затем добавьте масло ши или оливковое и хорошо перемешайте. Кстати, можно добавить 1 ч. л. ароматического масла, и у вас получится гель с приятным ароматом. Когда жидкость остынет, перелейте ее в емкость (подойдут простая банка или бутылка). Это средство можно превратить в скраб, добавив 2 ч. л. кофейной гущи.

Ольга Повода

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Я использую лавровый лист не только на кухне. Например, если вы столкнулись с проблемой неприятного запаха изо рта, то жуйте лавровый листик несколько раз в день (после чего в течение получаса нельзя пить и есть). Если ваш ребенок очень активный и плохо засыпает, зашейте несколько лавровых листиков в подушку - это отличное успокоительное средство.

Чтобы дезинфицировать помещение, где находился больной, заварите несколько лавровых листьев кипятком. Дайте настояться 15-20 минут и вылейте в тарелку. Оставьте ее в помещении на 1 час, и комната очистится от бактерий и наполнится приятным ароматом.

Лавровое масло поможет при лечении воспалительных кожных заболеваний, опрелостей и пролежней. 1, 5 ст. л. измельченных листьев залейте 1 стаканом растительного масла. Оставьте в темном месте на неделю. Масло готово.

Алина Жукова



СЕРЫЙ ДЖЕМПЕР С УЗОРОМ ИЗ РОМБОВ

Сплошной геометрический узор из ромбов придает серому джемперу из чистого кашемира благородную сдержанность.

РАЗМЕРЫ
38/40 (46/48)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% кашемира; 115 м/25 г) — 300 (350) г серой; спицы № 4; короткие и длинные круговые спицы №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ ИЗНАНОЧНАЯ ПЛОТНОСТНАЯ ВЯЗКА

Ряды в прямом и обратном направлении: лицевые и изнаночные ряды — изнаночные петли.

Круговые ряды: попеременно 1 круговой ряд изнаночными, 1 круговой ряд лицевыми.

УЗОР ИЗ РОМБОВ

Круговые ряды (число петель кратно 18) = вязать согл. схеме. На ней даны нечетные круговые ряды. В четных круговых рядах петли провязывать по рисунку. Постоянно повторять раппорт и 1–40-й круговые ряды.

ВНИМАНИЕ!

В начале кругового ряда при выполнении межрядовых перекрещиваний (выделенные серым петли схемы) постоянно включать также последние 2 петли предыдущего кругового ряда.

Ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 18 + 4 + 2 кромочные) = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку. Начать с 1 кромочной и петлю перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закон-

чить петлями после раппорта и 1 кромочной. Постоянно повторять 1–40-й ряды.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22,5 п. х 31 круг.р./р. = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ!

Перед и спинку до проймы вязать единым полотном круговыми рядами.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ПЕРЕД И СПИНКА

Набрать на спицы 216 (252) петли, замкнуть в кольцо и для планки связать 1,5 см = 6 круговых рядов изнаночной платочной вязкой.

Продолжить работу узором из ромбов круговыми рядами.

Для проймы через 43 см = 134 круговых ряда (39 см = 120 круговых рядов) от планки оставить первые 108 (126) п. кругового ряда для переда и на оставшихся 108 (126) п. продолжить работу для спинки рядами в прямом и обратном направлении согл. узору.

Одновременно с разделением работы закрыть для скругления проймы с обеих сторон 1 x 2 п., затем в каждом 2-м ряду 1 x 2 п. и 4 x 1 п. = 92 (110) п.

Через 60,5 см = 188 круговых рядов/рядов от планки закрыть для горловины средние 34 (40) п. и обе стороны закончить раздельно. Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 1 x 3 п. и 1 x 2 п.



Через 62,5 см = 194 круговых ряда/ряда от планки закрыть оставшиеся по 24 (30) п. плеч.

Затем включить в работу оставленные 108 (126) петель и для переда продолжить работу аналогично, но для более глубокой горловины уже через 51,5 см = 160 круговых рядов/рядов от планки закрыть средние 16 (22) п., затем в каждом 2-м ряду 3 x 2 п. и 5 x 1 п., далее в каждом 4-м ряду 3 x 1 п. На высоте спинки закрыть оставшиеся по 24 (30) п. плеч.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 40 (50) петель и для планки связать 1,5 см = 6 рядов изнаночной платочной вязкой, при этом в последнем изнаночном ряду, равномерно распределить, прибавить 2 (4) п. = 42 (54) п.

Продолжить работу узором из ромбов, при этом для 2-го размера начать с 1 кромочной и петлю от стрелки А, выполнить раппорт 2 раза,

закончить петлями до стрелки В и 1 кромочной, при этом неполные перекрещивания в начале и конце ряда провязывать лицевыми и в ходе дальнейших прибавок включать в узор.

Через 13 см = 40 рядов (7,5 см = 24 ряда) от планки прибавить для скоса рукава с обеих сторон 1 x 1 п., затем в каждом 4-м ряду 20 (23) x 1 п. согл. узору = 84 (102) п.

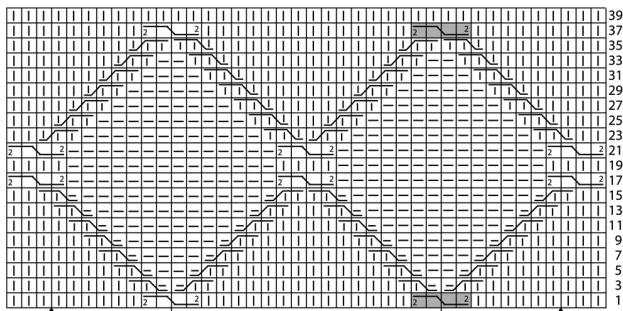
Через 40 см = 124 ряда от планки закрыть для оката рукава с обеих сторон 1 x 2 п., затем в каждом 2-м ряду 17 x 2 п. (1 x 2 п., затем попеременно 16 x 3 и 2 п.).

Через 51,5 см = 160 рядов от планки закрыть оставшиеся 12 (18) п.

СБОРКА

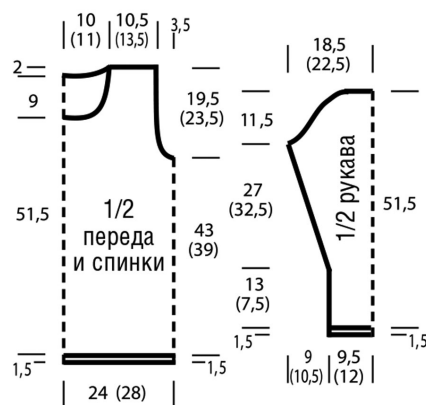
Выполнить плечевые швы. Для планки набрать на круговые спицы по краю горловины 90 (102) п., связать 5 круговых рядов изнаночной платочной вязкой и закрыть все петли, как лицевые.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.



- = 1 лицевая
- = 1 изнаночная
- = см. инструкцию для узора 3
- = 3 петли перекрестить направо (1 петлю оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петлю со вспомогательной спицы провязать лицевой)
- = 3 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующую петлю провязать лицевой, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)
- = 3 петли перекрестить направо (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующую петлю провязать изнаночной, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)
- = 3 петли перекрестить налево (1 петлю оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петлю со вспомогательной спицы провязать изнаночной)
- = 4 петли перекрестить налево (2 петли оставить на вспомогательной спице перед работой, следующие 2 петли провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

ВЫКРОЙКА



Салон красоты



МЕДОВАЯ КОСМЕТИКА

Зачем современной женщине при обилии косметических средств обмазывать себя медом? Ответ прост: за сотни лет человечество не смогло придумать продукт, более полезный для красоты и здоровья.

Мед идеально подходит для приготовления домашней косметики. Он помогает коже удерживать влагу, очищает поры и обладает антибактериальным эффектом. Но перед приготовлением средств по уходу за кожей нанесите каплю меда на внутренний сгиб руки и подержите 10-15 минут. Если появилось раздражение, этот продукт вам противопоказан.

Скраб от целлюлита

В 2 ч. л. меда добавьте 3-5 капель эфирного масла лимона, апельсина или лаванды (они усилят антицеллюлитные свойства меда). Распределите скраб по проблемным зонам и начинайте легко похлопывать ладонями, как бы вбивая мед в кожу. Вы почувствуете, что отрывать ладони становится все труднее. Происходит это из-за эффекта вакуума. Такой массаж разрушает отложения жира и выводит токсины, делая кожу гладкой и ровной. Продолжайте массаж 5-10 мин., затем смойте остатки меда теплой водой и нанесите антицеллюлитный крем. Курс - 15 процедур с интервалом 3 дня.

Обертывание от трещин на пятках

Огрубевшие и потрескавшиеся пятки станут гладкими и мягкими, если вы проведете курс из 7-9 медовых обертываний.

Для этого 2 ст. л. массажного масла (можно использовать и растительное) подогрейте на водяной бане до 45 градусов и смешайте с 2 ст. л. жидкого меда. Массирующими движениями нанесите смесь на пятки, оберните пищевой пленкой и наденьте хлопковые

носки. Держите смесь до полного впитывания. Такую процедуру лучше делать на ночь, а утром ополоснуть ноги теплой водой.

Ванна для бархатистой кожи

0,5 стакана сухого липового цвета (можно приобрести в аптеке) залейте 1 л кипятка, оставьте под крышкой на 2-3 часа. Процедите, добавьте 2 ст. л. меда, размешайте и вылейте в теплую ванну. Принимайте ванну не дольше 20 минут. Результат - релаксирующий эффект и бархатистая кожа.

Маска для блеска волос

Ваши волосы быстро пачкаются и склонны к жирности? Курс медовых масок нормализует работу сальных желез и добавит блеска шевелюре. Смешайте 2 ст. л. меда, 2 ст. л. теплого молока, 1 ст. л. оливкового масла, 100 г мякиша черного хлеба. Смесь втирайте в корни волос в течение 5-10 минут, накройте пленкой и оберните махровым полотенцем. Через 15 минут смойте теплой водой. Курс - 5 процедур. Через 3-4 недели курс можно повторить.

Тоник от следов усталости

Обогатить кожу лица витаминами поможет простой рецепт. Свежий огурец измельчите в блендере или натрите на терке. Получившуюся массу положите в марлю и отожмите сок. Тщательно растворите в нем 0,5 ч. л. меда. Перед сном медово-огуречный тоник нанесите на лицо, шею, зону декольте и оставьте до полного высыхания. Лосьон хранится в холодильнике 2 суток. При желании можно сделать из него кубики льда и протирать лицо по утрам.

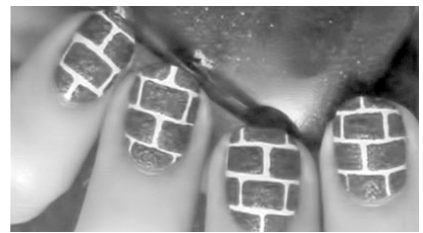
Идеи для маникюра

ТЕКСТУРНЫЙ ЛАК

Используя текстурный лак для ногтей, вы добьетесь объемного покрытия. Такой маникюр выглядит ярко, а лак держится значительно дольше по сравнению с обычным из-за своей «песочной» текстуры.



Нежно-розовый и бежевый цвета идеально подойдут для песочного маникюра. Ваши ногти будут выглядеть ярко за счет текстуры лака, но не вычурно, благодаря спокойным оттенкам.



На длинные ногти хорошо смотрятся насыщенные цвета. Бордовый сахарный маникюр позволит вам выделиться из толпы.



Золотые узоры на темном фоне (зеленый, синий, черный лак) сделают маникюр элегантнее. Экспериментируйте с удовольствием!



С помощью текстурного лака можно создавать не только яркие покрытия, но и уникальные узоры с песочным эффектом. Объемные капли, стекающие по ноготкам, ассоциируются с чуть подтаявшим мороженым - аппетитное решение!

ЧЕМ УКРАСИТЬ ПРИЧЕСКУ?

Даже простую прическу можно превратить в особенную, если украсить волосы необычными аксессуарами. Создаем стильный образ за несколько минут.

Подчеркнуть вашу женственность, придать образу романтичности или загадочности помогут декоративные украшения для волос.

Королева цветов

Прическа с цветочным ободком считается универсальной, поскольку носить это украшение можно как на распущенных, так и на собранных прядях (фото 1). Если у вас есть челка, расположите ободок выше нее, а челку выпустите на лоб полностью. Цветочный ободок будет идеально сочетаться с летним сарафаном (с ярким цветочным принтом). Но и в зимнее время года можно украшать им прическу. Смело экспериментируйте и примеряйте различные ободки в цветочном стиле.

Великолепный век

Почувствовать себя восточной принцессой можно с помощью эффектной цепочки для волос (фото 2). Золотая, серебряная или бижутерия - это неважно. При правильном сочетании с остальными аксессуарами и прической этот аксессуар выглядит дорого и стильно. Как правило, цепочку носят на распущенных волосах и, если необходимо, фиксируют заколками. Однако, можно собрать волосы в хвост и спустить по нему несколько тонких цепей. Прекрасный выбор - украшение с камнями или круглыми подвесками. Дополните образ светлым длинным платьем и крупными серьгами.

Романтичный образ

Нежная заколка-цветок кремового цвета (если вы блондинка, фото 4) или красного (если вы брюнетка, фото 3) идеально подойдет для оформления прически «небрежные локоны». Достаточно прикрепить ее сбоку, и повседневная укладка преобразится - вы можете смело отправляться на праздничный ужин или свидание. Обратите внимание на двойные заколки с цепочками, украшенными стразами. Цепочку можно опустить на затылок и закрепить несколько локонов второй заколкой. Прическу «пучок» также украшайте крупным аксессуаром под цвет вашего наряда.

Яркая птица

Если вы не боитесь экспериментов, обязательно примерьте широкую повязку - это может быть аксессуар, выполненный в стиле «павлин» (используются искусственные перья), или черная лента с блестящими пайетками и замысловатыми узорами (фото 5), или повязка, украшенная бижутерией. Этот аксессуар необходимо слегка опустить на лоб. Преимущество такого украшения в том, что оно подойдет как для коротких, так и для длинных волос.



**Вкусно
и полезно**



ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА

**НИ ОДНО ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ
НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ МЯСНЫХ БЛЮД**

Говядина

В сливочно-грибном соусе

300 г говяжьей вырезки, 10-15 г сливочного масла, соль, перец по вкусу. Для грибного соуса: 100-150 г шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. ложка белого сухого вина, 150-200 г сливок, 50-70 г сыра, растительное масло для жарки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте кусочками толщиной 3-4 см. Посыпьте солью, перцем и тимьяном. На сковороде разогрейте сливочное масло с растительным. Жарьте мясо на среднем огне 3-4 минуты до румяной корочки. Переверните и жарьте еще 2-3 минуты. Поставьте сковороду с кусочками говядины в духовку и готовьте еще 5 минут при 180 градусах. Для соуса грибы нарежьте на кусочки, лук мелко покрошите, сыр натрите на терке. На разогретой сковороде на масле обжарьте лук с грибами (5 минут). Влейте вино, доведите до кипения и кипятите 2-3 минуты. Добавьте сыр и помешивайте, пока он не расплавится. Влейте сливки и готовьте на слабом огне, постоянно помешивая, 3-4 минуты. Посолите, поперчите. Готовое мясо выложите на тарелку и полейте соусом.

Ароматные рулетики из баранины

600-700 г мякоти баранины, 200 г грудки в нарезке, 3 моркови, 2 луковицы, 1 кг помидоров, 1 стакан

✓ **Белое сухое вино в мясном блюде можно заменить яблочным или винным уксусом, разбавленным водой в пропорции 1:3. Можно добавить немного сахара.**

фасоли, 1 головка чеснока, пучок любой зелени, растительное масло, черный перец, соль.

Фасоль замочите на ночь, отварите. Морковь нарежьте брусочками или кружками, грудку - тонкими длинными пластинами, помидоры - кубиками. Зелень измельчите. Баранину нарежьте плоскими кусочками, поперчите, посолите. На пласт мяса выложите зубчик чеснока, немного зелени, сверните рулетом и обмотайте беконом. Так сделайте все рулетики и обжарьте их со всех сторон. В сковороде обжарьте лук, добавьте морковь, фасоль и помидоры, посолите, поперчите и тушите 10 минут. Положите рулетики, аккуратно перемешайте и тушите еще 20 минут.

Сочная свинина

с хрустящей корочкой

1 кг свиной вырезки, соль и черный перец по вкусу. Для глазури: 4 ст. ложки меда, 3 ст. ложки соевого соуса, по 1 ст. ложке сухой горчицы и кетчупа.

Посолите и поперчите мясо. Дайте постоять 30 минут. Растопите на плите мед, добавьте соевый соус, кетчуп и тщательно перемешайте. Снимите с плиты и засыпьте в глазурь горчицу. Накройте крышкой и дайте настояться 5-8 минут. Положите мясо на лист пищевой фольги, обмажьте глазурью. Оставшейся глазурью полейте сверху. Заверните мясо в фольгу. Запекайте 40 минут в духовке при 200 градусах. Разверните фольгу сверху и запекайте еще 20 минут.

**Для тех,
кто болен диабетом**

ЖЕЛЕ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

100 мл нежирного молока, заменитель сахара по вкусу, 1 лимон, 2 пакета быстрорастворимого желатина, 3 апельсина, 500 мл сливок 30%-ной жирности, ваниль.

Растворите один пакетик желатина в подогретом молоке. Немного подогрейте сливки. Добавьте в них заменитель сахара, ваниль и натертую цедру лимона, смешайте с молоком. Разлейте по формочкам, заполнив их наполовину, чтобы осталось место для апельсинового слоя, и поставьте в холодильник для застывания. Выжмите сок из апельсинов и растворите в нем желатин. Добавьте заменитель сахара. Если фрукты сладкие, можно обойтись без подсластителя. Вылейте его поверх застывшего сливочного слоя и поставьте в холодильник. Украсьте подсушенными корками апельсина.

В доме малыш

КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК



1 кг куриного филе, 2 луковицы. Для маринада: 2 ст. ложки растительного масла, по 3 ст. ложки сметаны и лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Филе нарежьте на кусочки, а лук - кольцами. В кастрюле соедините курицу, лук и маринад. Поставьте на 1 час в холодильник. Нанижите кусочки на деревянные шпажки. Обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Выложите на фольгу и заверните. Готовьте 30 минут в духовке при 180 градусах.

КОНФЕТЫ

ИЗ КУКУРУЗНЫХ ПАЛОЧЕК

60 г кукурузных палочек, 5 ст. ложек сгущенки, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 100 г кокосовой стружки, 30 г обжаренного арахиса.

Соедините кукурузные палочки, пропущенные через мясорубку, со сгущенкой и маслом. На 1 час поставьте в холодильник. Чайной ложкой отщипывайте тесто, формируйте лепешку. В середину положите арахис, зашипите края, сформируйте шарик и обваляйте в кокосовой стружке.

Утка с грибами и орехами

Утка, 20 г сухеных грибов, 0,5 кг мясного фарша, 1 яйцо, по 2 ст. ложки грецких орехов и панировочных сухарей, соль, черный перец.

Залейте грибы теплой водой на 30 минут. Утку натрите солью с перцем. Грибы отожмите, добавьте к ним яйцо, фарш, измельченные орехи, сухари, соль, перец. Заполните фаршем утку. Кожу на брюшке зашейте. Уложите в форму грудкой вниз и запекайте 20 минут в духовке при 220 градусах. Затем еще 20 минут при 200 градусах. Переверните и держите в духовке еще 40 минут при 180 градусах.

Салат с семгой и кукурузой

200 г отварной семги, 1 луковица, 5 отварных яиц, 150 г сыра, яблоко, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 чайн. ложка лимонного сока, майонез, соль, перец.

Рыбу порежьте на кусочки. Лук и желтки порубите. Белки натрите на мелкой терке. Сыр и очищенное яблоко - на крупной (яблоко сбрызните лимонным соком). Выкладывайте салат слоями: рыба, лук (слегка поперчите), желтки, немного соли, майонез. Затем яблоко (тоже поперчите). Следующие слои - сыр, майонез, кукуруза. И последний слой - подсолненные белки, смешанные с майонезом (ими покройте всю поверхность). Украсьте салат по своему вкусу.

Пряничный домик «Сказка»

100 г меда, 50 г сахара, 60 г сливочного масла, ванилин, 1 яйцо, 11 ст. ложек муки, 5 г разрыхлителя, по щепотке молотой гвоздики, кардамона, корицы.

Смешайте в кастрюле мед, сахар, ванилин и масло. Нагрейте и варите до однородной массы. Остудите, добавьте пряности, яйцо. Разрыхлитель соедините с мукой, введите в тесто и вымесите. Уберите в холодильник на 2 часа. Из плотной бумаги сделайте шаблоны. Для крыши - 2 прямоугольника 11x12 см, для боковых стен - 6,5x10 см (2 штуки). Для фасада - 14x10 см (2 штуки), высота стены - 6,5 см. Раскатайте тесто и вырежьте по шаблонам. Выпекайте в духовке 10 минут при температуре 180 градусов. Охлажденные детали соедините с помощью глазури (взбейте 1 яичный белок со 100 г сахарной пудры и 1 ст. ложкой лимонного сока). Украсьте.



РЫБНЫЙ ДЕНЬ – ЧЕТВЕРГ

Скумбрия в духовке



3 скумбрии, по 200 г шампиньонов и майонеза, 1 кг картофеля, соль, перец, растительное масло.

Скумбрию почистите. Картофель очистите, нарежьте и варите 5-7 минут. Шампиньоны разрежьте пополам. Все выложите на противень: скумбрию, картофель, посолите, поперчите, далее шампиньоны. Смажьте майонезом и запекайте в духовке 30 минут при 180 градусах.

Морской язык в пивном кляре

400 г морского языка, раститель-

ное масло для фритюра + 2 ст. ложки, 1 ст. ложка лимонного сока, петрушка, 200 мл пива, 6 ст. ложек муки, соль, перец.

Нарежьте филе на полоски, посолите, поперчите. Добавьте рубленую петрушку, сок лимона и 1 ст. ложку масла. Поставьте в холодильник на 30 минут. Смешайте пиво с мукой. Влейте 1 ст. ложку масла, посолите. В сотейнике разогрейте растительное масло. Рыбу обмакивайте в кляр и жарьте в масле 3-5 минут.



Рыбка, запеченная в кефире
1 кг хека, 400 мл кефира, 3 зубчика



чеснока, 20 г корня имбиря, 1 ст. ложка куркумы, соль, перец чили по вкусу.

Нарежьте рыбу ломтиками. Кефир налейте в емкость. Измельчите чеснок и выдавите сок из него в кефир. Добавьте специи и натертый на мелкой терке имбирь. Залейте рыбу и поставьте в холодильник на 30 минут. Выложите в форму для запекания. Залейте оставшимся соусом. Запекайте в духовке 30 минут при температуре 150-180 градусов.



КОГДА ЗАЦВЕТУТ ФИАЛКИ?

Фиалка способна цвести непрерывно в течение десяти месяцев. Если этого не происходит, то не цветок капризничает, это мы не понимаем, что ему нужно.

Этот цветок по популярности мог бы войти в книгу рекордов. Фиалка (или сенполия) - семейный оберег, хранитель домашнего уюта. Вот поэтому так важно, чтобы растение цвело и радовало глаз. Какие ошибки допускают начинающие цветоводы?

Перекормили

Часто цветоводы не могут понять, почему их фиалка, которая выглядит такой здоровой и красивой, с блестящими толстыми листиками не цветет? Очевидно, вы перекормили растение азотом, и оно... ожирело. Да, именно такое слово подходит в этом случае. Удобрять фиалку можно и нужно, но в пределах разумного. Для этого используйте любое жидкое цветочное удобрение, но обязательно с пометкой «для цветущих растений» (в нем повышенное содержание фосфора - этот элемент стимулирует образование цветочных завязей, а азот, напротив, наращивает листья). Если в инструкции рекомендуют разводить колпачок удобрения, то для фиалок берите четверть. Лучше кормите чаще (1 раз в неделю), но слабokonцентрированным раствором.

Большой горшок

Вы ошибались, если думали, что в благодарность за просторный горшок фиалка отблагодарит вас цветками. Напротив, она будет занята только одним - наращиванием корневища, а вам придется ждать, пока оно полностью не оплетет емкость. До этого времени цветения либо не будет совсем, либо оно будет очень слабым. Помните прави-

ло: фиалка обильно цветет только тогда, когда ее корни упираются в стенки горшка.

Плохой дренаж

Подбирая горшок, обратите внимание на дренажные отверстия. Лучше если их будет много и достаточно крупных. Одно отверстие быстро забивается землей и не выполняет свою функцию. А ведь фиалка больше всего боится сильного намокания корней. Если это случится зимой, то почва будет не только влажной, но и холодной. В этом случае корневище может поразить корневая гниль. Поднимаясь по стеблю вверх, болезнь поражает сосудистую систему растения. Здесь уж не до цветения. Характерные признаки заболевания - увядшие листики коричневого цвета.

Загущенность

Большая радость, когда фиалка начинает делиться, и вокруг главной розетки появляется множество деток. Логично ждать, что и цветков будет во столько же раз больше, однако, вас ждет разочарование - цветение даже не предвидится. У растения просто не хватает сил, чтобы подрачивать потомство и готовить завязи. Поэтому маленькие розетки-детки лучше сразу отсаживать в другие горшки.

Плотный грунт

Почва у фиалок должна быть легкой, рыхлой, воздухопроницаемой. Проще всего купить готовый грунт, он так и называется «Фиалка», но можно соста-

вить его самостоятельно. Для этого в равных пропорциях берут: речной крупный песок, листовую перегной, дерновую землю. Рекомендую добавить вермикулит, он заберет лишнюю влагу в случае, если цветок случайно залили. Готовность грунта легко проверить: сожмите в ладони комочек земли, после того как руку разожмете, он должен легко рассыпаться.

Мало света

Эту проблему выявить легко: листочки фиалки вытягиваются, становятся бледными и слабыми. Для цветения не хватает солнечной энергии. Все-таки не забывайте, что растение родом из солнечной Африки, а готовность фиалки жить в северных краях не избавляет нас от обязанности предоставить цветку южный или западный подоконник.



Иоланта - яркий, но очень капризный сорт. Цветы раскрываются долго, но зато крупные по размеру - не менее 6 см

Сухой воздух

Для всех комнатных растений зимовка в квартире - это стресс, никому не нравится сухой воздух и горячие батареи. Сенполия не исключение, но если другие цветы можно побаловать теплым душем, то устроить его для фиалки нельзя из-за нежных опущенных листочков. Лучше поставьте рядом несколько сосудов с водой для увлажнения воздуха. И все же изредка, когда листочки совсем загрязнятся, можно отнести фиалку в ванну и там теплой водой смыть с них пыль.

Растение состарилось

Известен случай, описанный в литературе, когда фиалка росла и цвела 22 года. Но это, скорее, из серии «Удивительное рядом», чем норма. Цветок, на языке специалистов, «израстается» со временем, большие боковые листья забирают питание и влагу. Есть несколько способов омолодить растение. Во-первых, можно подрастить его деток, но имейте в виду, что они могут не повторить внешние материнские характеристики. Во-вторых, можно оборвать старые нижние листья, оставив в розетке не более пяти самых верхних. После этого, как правило, начинается бурное цветение.

На заметку

Есть кардинальный способ омолодить совсем старое растение. Выньте фиалку из горшка и острыми лезвиями обрежьте стебель на 2-3 см ниже розетки. Оставьте 4-5 самых верхних молодых листьев, остальные оборвите. Для образования корневой розетки поставьте в стакан с водой, но так, чтобы вода не касалась листьев. Или сразу посадите в горшок со свежей землей и накройте полиэтиленовой пленкой. После этой процедуры фиалка будет жить и цвести еще очень долго.

Поздравления

Мы, члены дневного центра «Гармония», от всей души поздравляем одного из руководителей, дорогую и любимую Саломе КСОВРЕЛИ с днем рождения.

Желаем ей оставаться такой же красивой, жизнерадостной, всегда быть всеми любимой, долгих лет жизни, исполнения всех желаний и благ.

День рождения – особая дата,

Этот праздник ни с чем не сравнить.

Мы желаем тебе счастья, удачи,

Долго жить и кого ты желаешь любить.

Желаем быть всегда здоровой,

Пусть не померкнут лучи твоих глаз,

Оставайся такой же доброй и красивой.

Всегда Саломе бодрись и радуешь всех нас!

Члены дневного центра «Гармония».

Аллу СТАНЧЕВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем почаше приятно проводить время, от души радоваться всему хорошему, доброму. Пусть Господь хранит семейный очаг Станчевых!

Красавица Алла

Проснулась счастливой

И утро настало,

И жизнь так красива.

Красавица Алла

Пылает любовью,

Судьбу повстречала

На светлом просторе.

Красавица Алла,

Тебя поздравляем,

Чтоб ты не устала,

Тебе мы желаем.

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Полина и Радостина Станчевы,

Лада Николова,

Донка Младенова,

Ионка Христова, Ирина Нешкова,

Ната Славчева, Малуза Горанова,

Анна Димчева, Ангелина Жеранова,

Стефка Дончева, Даниэла и Вероника

Колевы, Маргарита Ганева,

Росица Билянова,

Кристина Димитрова,

Зоряна Янкова,

София Светлинова,

Этери Марташвили,

*Алла Тибилова,
Елена Микелашвили,
Алла Титвинидзе, Ирина Санадзе,
Тинико Маргвелашивили,
Марина Мурадян, Иорданка Евтимиади,
Светлана Губкина,
Алла Фридман,
Кристина Лазару, Инна Зорина,
Анна Еловенко, Ирина Подсоснок,
Ирина Стасюк,
Валентина Рудник,
Инна Артеменко,
Тасико Векуа, Майя Тетиашвили,
Лана Манагадзе,
Лина Радева-Нергадзе.*

Миранду АРАБАДЖИЕВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем тебе побольше приятных дней, благоухать и быть всегда на высоте.

Благоухаешь, вся сияешь ты, Миранда,

Полно цветов красивых и приятных слов.

Идти по жизни и с любовью тебе надо,

Днем – по реальности, ночью – в объятиях

снов.

Желаем радости тебе, добра и света,

И королевой быть среди цветов.

Миранда наша, ты частичка лета,

Частичка звезд, скоплений, облаков.

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Мария Саввиди,

Росица Билянова,

Жанна Еджубова,

Зоряна Янкова,

Эрминия Карастоянова,

Лили Погосян,

Мелина и Эмилия Родаки,

Ирина и Ольга Энтиди,

Ланда Урзичану,

Мария Драгомириу,

Нина Харациди,

Мари Гличева,

Аурелия Нишнианидзе,

Елена Микелашвили,

Натия Сацерадзе,

Инга Юмашева,

Ева Голонко,

Инга Саркисян, Анжела и Лидия Ботезату,

Елена Будуран, Евдокия Сорокина,

Теона Гвадзабиди,

Хатуна Имедадзе,

Нино Ромелашвили,

Аннета Хашомова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

А	А	А	Г	К											
Н	А	К	А	Л	К	А	А	П	А	Н	Р				
Т	Р	О	П	И	К	И	А	О	М	А	К	А			
О	Т	Р	О	Г	Т	Р	И	К	О	Т	А	Ж			
Н	И	А	Г	А	Р	А	Ч	А	К	О	Н	А			
С	Е														
У	С	Т	О	Й											
М	И							Т	З	О	Н	Т			
Ц	У	К	А	Т				В	О	С	К	О			
Т	И	Г	Р					О	А	К	А	Р			
А	Н	Р	И					К	А	А	Г	У	А	А	
О	С	Л	О					О	К						
З	А	А	К	А	Р			Н	А	Р	К	О	М		
У	К	М	О	С	Т	К	И	Ч	А	Г	А				
Б	Е	Т	Х	О	В	Е	Н	А	У	И	А	О	Р		
О	Е	Н	А	Л	Е	А	Ь	Ц	Е	А	Ь				
К	Е	Р	Ж	А	К	О	В	С	Т	А	Т	Ь			

СВАТОВИ ДАКТОР
ПОДРУГА
железният доктор

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 сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



КОГДА НУЖЕН ВЕТЕРИНАР

Поведение вашего кота или пса в последнее время изменилось? Возможно, есть повод показать животное ветеринару, чтобы не упустить время для устранения опасных симптомов.

Когда в доме появляются пушистые питомцы, их окружают любовью и заботой, стараются обеспечить животным долгую жизнь без травм и болезней. Но не всегда можно понять, что происходит с пушистым другом и когда стоит бить тревогу. Однако, есть характерные признаки, которые точно указывают, что с любимцем не все в порядке.

Странное поведение. Питомец сидит напротив стены или упирается мордой в стену. Это значит, что у животного поражена нервная система. Также возможно, есть инфекция или даже опухоль. Немедленно отправляйтесь к ветеринару!

Сложности с глотанием. Ваша собака или кошка подкашливает, как будто поперхнулась и что-то мешает при глотании. Возможно, это просто травинка, обрывок нитки и т.д. Но если проблема возобновляется, то у животного, так называемый, «питомниковый кашель». Инфекция заразная, распространяется быстро среди домашних питомцев.

Вялость без причин. Ваш питомец лежит на подстилке, отказывается от любимых игр, малоподвижен? Возможны проблемы с сердцем! Также стоит провериться на укус клеща или поражение паразитами.

Неестественные позы. Поджатый хвост, сгорбленная спина - сигналы пронзительной боли, которая мучает питомца. Возможна и мочекаменная болезнь.

Питомец прячется. Если животное внезапно избегает привычного общения, прячется надолго под диван или в другое укромное место, это сигнал, что нужно проверить его на повреждения внутренних органов и основные болезни.

Напряженное вылизывание одного места. Животные часто вылизывают себя в течение дня, но как только вы

замечаете беспокойное вылизывание одного и того же места, обратитесь за помощью к ветеринару.

Одышка. Учащенное дыхание может быть связано с интенсивной игрой, быстрым бегом. Если это не связано с физической нагрузкой, то возможны проблемы с сердцем или сильный стресс.

Напряжение в туалете. Многие коты мяукают перед походом в туалет, сообщая о своих намерениях. Но если кот проявляет беспокойство, жалобно кричит, а собака скулит в процессе мочеиспускания, это опасность для жизни!

Припухлости. Ежедневно во время игр, лаская любимца, осматривайте его. Так вы можете заметить любую припухлость и осторожно исследовать ее. Возможно, это просто ушиб, но может быть и серьезное заболевание.

Прихрамывание. Конечно, часто это легкая бытовая травма - прижатая случайно лапка, неудачный прыжок. Но в любом случае нужна консультация специалиста, чтобы восстановить полноценную работу конечности.

Вращения. Когда собака неестественно кружится вокруг себя, кажется, что она играет, но лучше покажите животное специалисту. Возможно, это последствие сотрясения мозга.

Сиплый кашель. Ваш питомец периодически сипло кашляет, вытягивая шею. Это может начаться внезапно, и приступ быстро проходит. Но через некоторое время все повторится. Обследуйте животное, вероятно, у питомца астма. Удивлены? Да, и среди животных бывают астматики.

Третье веко. У кота оно обычно появляется, когда он засыпает. Посмотрите на своего любимца - если веко стало занимать большую область глаза, ветеринар заподозрит инфекции, которые необходимо лечить.

Поздравления

Цицо БЕРУАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Желаем крепкого здоровья, исполнения желаний и всех земных благ.
**Солнце осветит крыльцо,
Радость и полно надежд...
Радуйся жизни, Цицо!
Да прилети благая весть!
Звездочка светит в окно,
Свет освещает лицо,
Красное льется вино...
Живи счастливо, Цицо!**

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ольга Лучинка, Мария Кондролова, Ирина Епифанова, Наталия Псаропуло, Татьяна Корчагина, Нино Кванталиани, Майя Гиоргобиани, Ксения Спиранди, Нана Даушвили, Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян, Полина Иванова, Марина Карадочева, Мери Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Галина Ремкова, Екатерина Зелинская.

У Бондо Алавидзе и Веры (Верико) Авалишвили, а также у Георгия (Ги) Тавадзе и Наны Манджвидзе родилась внучка, а у Алексея (Лексо) Алавидзе и Цисаны Тавадзе родилась дочь Нино.

Поздравляем всех близких с долгожданным рождением малышки. Желаем маленькой Нино расти счастливой, быть красивой, доброй, ласковой и достойной своих уважаемых предков. Пусть хранит тебя Господь Всевышний, маленькая имеретинская красавица!

**Появилась на свет ты, Нино,
Стало радостно всем в мире этом,
Посмотри ты, малышка, в окно,
Кругом снег, в нем деревья одеты.
Появилась на свет ты зимой,
Когда холодно было и выюга.
Ты кричи, зови маму и пой.**

Пусть родители любят друг друга.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Исо Самхарадзе, Пепела Копалеишвили, Гулсунда Схиладзе, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Наили Лагазашвили, Писо Калмахелидзе, Манана Масхарашвили, Диана Мцитури, Вектра Диомова, Елена Жамкочия, Роза Вартамян, Дали Мхитарян, Ксения Спиранди, Алла Буковинская, Валентина Шипулина, Нино Романиди.

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.



Колготки с узором
 Интересная тенденция - соблазнительные ажурные колготки или колготки с рисунком. Кстати, леопардовый принт актуален, как никогда, поэтому смело облачайтесь в одежду со звериным окрасом.

Элегантная классика

Если вы любите деловую одежду, то эта модная тенденция вам точно понравится. В этом году будут популярны женские костюмы - как брючные, так и с юбкой. Выбирайте классический строгий костюм или с широкими брюками свободного кроя. Клетка, полоска или декор с вышивкой идеально дополняют ваш элегантный образ.



Оверсайз

Пальто или кофта в стиле оверсайз - это вещь вашего размера, но скроенная таким образом, что выглядит свободной и объемной. В результате, модели, облачившиеся в такие вещи, кажутся стройными и женственными.

Пастельные тона

Несмотря на то, что яркие цвета захлестнули мир моды, пастельные оттенки остаются на пике. Наряды нежных цветов отлично подойдут к изысканному кашемировому пальто и элегантному костюму. Такая одежда выделит вас из толпы.



Укороченные брюки

Как ни крути, но укороченные брюки должны появиться в вашем гардеробе в этом году. Брюки могут быть со стрелками, с манжетами или слегка расклешенные. Носить их нужно с ботинками, ботильонами или туфлями на каблуках.





КАРЕ ЯГНЕНКА С СОУСОМ

4 порционных куска баранины на косточке, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 2 веточки розмарина, 300 г мякоти тыквы, 250 г замороженной клюквы, 1 красная луковица, 150 мл красного вина, соль, молотый черный перец.

Куски баранины вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем, затем натереть солью и молотым черным перцем. Чеснок очистить и мелко порубить. В большой сковороде нагреть 3 ст. л. оливкового масла и обжарить мясо с обеих сторон. Затем поместить в духовку, нагретую до 180 градусов, посыпать чесноком, листочками розмарина и запекать в духовке около 15 мин. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде нагреть оставшееся оливковое масло и поджарить лук. Добавить тыкву, посолить, поперчить и жарить, помешивая, 5 мин. Положить клюкву, влить красное вино, посолить, поперчить и тушить 5 мин. Мясо подать на стол с приготовленным соусом.

Если верх мяса начинает пригорать при запекании в духовке, прикройте его листом алюминиевой фольги.



ГОВЯДИНА «ВЕЛЛИНГТОН»

450 г замороженного слоеного теста, 1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. л. оливкового масла, 1/3 ч. л. сушеной душицы, 300 г шампиньонов, 1 белая луковица, 70 г сливочного масла, 100 мл белого сухого вина, 10 полпенок бекона, соль, молотый черный перец.

Тесто разморозить. Мясо вымыть и хорошо обсушить. Смазать оливковым маслом и посыпать душицей. Духовку нагреть до 200 градусов. Мясо уложить на противень, выстланный фольгой и запекать 20 мин. Затем перевернуть на тарелку и дать остыть. Посолить и поперчить. Шампиньоны мелко нарезать, лук порубить. Лук с грибами поджарить на сливочном масле. Влить вино, посолить, поперчить и тушить 3 мин. Дать остыть. Тесто раскатать в прямоугольный пласт. По центру выложить ломтики бекона. Распределить половину грибов, уложить мясо и оставшиеся грибы. Мясо обернуть концами ломтиков бекона. Завернуть в тесто и защипать края. Убрать в холод на 1 ч. Затем сделать сверху несколько надрезов и запекать 50 мин.

Вместо шампиньонов можно использовать замороженные белые грибы: их следует отварить и затем готовить по рецепту.



ПРАЗДНИЧНОЕ ЖЕЛЕ

25 г желатина, 150 г замороженной вишни без косточек, 2 мандарина, 100 мл вишневого сока (компота), 100 мл апельсинового сока, 200 мл сметаны, 50 г сахара.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 30 мин. Вишню выложить на сито и дать оттаять. Мандарины очистить и разделить на дольки. В набухший желатин влить 3 ст. л. воды и распушить его на горячей водяной бане. Вишневый и апельсиновый соки по отдельности подогреть, добавляя в каждый по 1/3 желатина. Сметану взбить с сахаром и соединить с оставшимся желатином. В формочки выложить по несколько ягод вишни, залить вишневым соком с желатином слоем примерно 1,5 см и убрать в холодильник. Когда желе застынет, влить сметану с желатином таким же слоем. Снова дать застыть. Затем уложить дольки мандарина, залить апельсиновым соком с желатином и поместить в холодильник. Повторять слои, пока не кончатся продукты. Дать застыть, затем выложить на тарелочки.

Чтобы переложить желе, опустите формочки нижней частью в горячую воду на 30 секунд и затем осторожно переверните на тарелку.



ТОРТ «КУПОЛ»

Для теста: 2 яйца, 60 г сахара, 30 г сливочного масла, 100 г муки, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. ложка порошка какао. Для крема: 20 г желатина, 300 г мандаринов, 80 г сахара, щепотка молотой корицы, 1 ст. л. ликера, 500 г творога, 500 мл сливок 33%-ной жирности, 150 мл заваренного кофе, 130 г печенья. Для украшения, 100 г шоколада.

Для теста яйца взбить с сахаром, перемешать с мягким маслом, мукой, разрыхлителем, какао. Переложить в форму и выпекать 20 мин при 180 градусах. Желатин замочить. Мандарины очистить. Сахар всыпать в 150 мл воды, добавить корицу, ликер и вскипятить. Распушить в этом сиропе желатин. Когда масса начнет застывать, добавить творог и хорошо перемешать. Сливки взбить, соединить с творожной массой и мандаринами. В куполообразную форму, выстланную пленкой, выложить слоями приготовленный крем и печенье, пропитанное кофе. Накрыть коржом и слегка прижать. Убрать в холод на 5 ч. Затем перевернуть на тарелку и украсить растопленным шоколадом.

Для приготовления торта лучше использовать бисквитное печенье типа савоярди, которое легко впитывает жидкость.