

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№6

ФЕВРАЛЬ 2017

цена:  
1,5 лари

**Магия  
цвета**

стр.29

**Самоцветы**

стр.33

**Худеем**

**советы остеопата**

стр.32

**Снимаем**

**с плеч зажимы**

стр.14

**Ксения Собчак**

**“Светская львица”**

стр.20-21

**Эмма Стоун**

стр.16-17

**“Пришел мой звездный час”**



# СТИЛЬ РЕТРО

## Назад в прошлое

Дизайнеры утверждают: ретро-стиль никогда не выйдет из моды. Его фасоны, силуэты и элементы так и будут пленять наше воображение. Уже захотелось примерить что-нибудь из актуальных трендов прошлого? Выберите себе образ по душе!



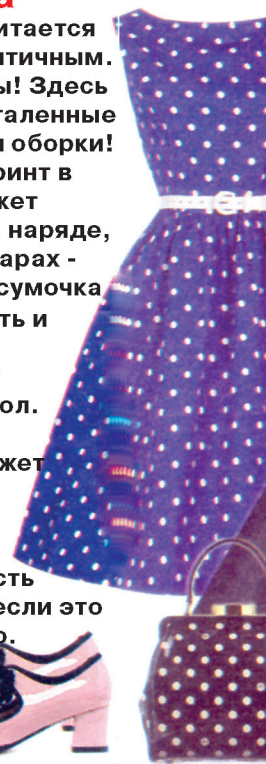
### Чикагская модница

Мода 20-30-х годов прошлого столетия была насыщенной и разнообразной. Достаточно взглянуть на оформление нарядов и количество аксессуаров, которые использовались женщинами. Если вы хотите почувствовать себя чикагской модницей, обратите внимание на такие материалы, как шифон, атлас, бархат и шелк. Не бойтесь украсить наряд пайетками, бисером, бахромой и блестками. Пусть он будет выделяться среди остальных! Дополнением к образу станут длинные перчатки и украшения на шею. Они особенно подойдут женщинам с короткой стрижкой. В 1926 году отличилась Коко Шанель, создав маленькое черное платье. Оно, и по сей день остается классикой на все времена. Надевая его, помните о том, что не стоит увлекаться украшениями. Они должны лишь оттенять ваш наряд.

### Романтичная особа

Стиль 50-х годов по праву считается самым женственным и романтичным. Только посмотрите на фасоны! Здесь и многослойные юбки, и приталенные пиджаки, и смелые принты, и оборки! Кстати, самый актуальный принт в этом стиле - горошек. Он может присутствовать как на самом наряде, так и в украшениях и аксессуарах - например, у вас может быть сумочка в горошек.

Утонченность и легкость подчеркнет юбка-колокол. Кстати, она также поможет скрыть слишком массивную нижнюю часть туловища, если это необходимо.



## 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](http://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 TP №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.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## ПРОСТИТЕ СЕБЯ

Объективных причин для вины нет. Ни один человек не делает что-то назло или «специально». Наши ошибки - плоды нехватки знаний или опыта. Поэтому не стоит говорить другим: «Как я перед тобой виновата, зачем же я это сделала?». Таким образом вы даете человеку понять, что могли поступить иначе, но почему-то не захотели. Лучше сказать: «Мне жаль, но я тогда считала, что поступаю правильно».

**Вина, как и одиночество**, - эмоция внутренняя. Можно быть матерью Терезой и все равно ощущать себя виноватой. Вместо того, чтобы возвращать в себе эти разрушающие ощущения, научитесь делать выводы из своих поступков. С виной в сердце подумать и принять правильное решение не получится и в следующий раз.

**Не надо культивировать вину в других**: внушать ее детям, мужу и близким людям. Если вам что-то не нравится, говорите только за себя, например, «я так не хочу».

## ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ ЗАСЛУЖИЛ ПОХВАЛУ

Известный нью-йоркский еженедельник *The Village Voice* назвал грузинскую кинокартину «Моя счастливая семья» режиссеров Наны Эквтишвили и Симона Гросса одним из лучших фильмов 2017 года. Премьера фильма «Моя счастливая семья» состоялась 22 января в рамках Международного кинофестиваля «Сандэнс», который проходил в США 19-29 января 2017 года. Обзору грузинского фильма журналист нью-йоркского издания Билге Эбири посвятил статью под названием «Сандэнс: Серьезно, у нас уже есть один из лучших фильмов 2017 года». Билге – турецко-американский журналист и кинокритик, его материалы публикуются в таких изданиях, как *LA Weekly*, *Denver Westword*, *Phoenix New Times*, *Miami New Times*, *Broward-Palm Beach New Times*, *Houston Press* и *Dallas Observer*.



«История фокусируется, в основном, на попытке одной женщины освободиться от оков отупляющего брака, но подавленной чувством паники, заражающей всех. Это фильм о долге, о том, каким может быть прошлое и каким оно могло бы быть... «Моя счастливая семья» — это не только лучший фильм кинофестиваля Сандэнс, но, вероятно, будет одним из лучших фильмов года», — пишет Эбири.

Созданный в копродукции Грузии, Германии и Франции фильм «Моя счастливая семья» — это вторая совместная работа кинорежиссеров Эк-

втишвили и Гросса. Первой была картина «Длинные светлые дни», которая имела большой международный успех.

Фильм «Моя счастливая семья» рассказывает об одной грузинской семье, состоящей из трех поколений. Главная героиня картины – 52-летний педагог грузинского языка и литературы Марина Мхеидзе (актриса Ия Шуглиашвили), которая однажды решает кардинально изменить свою рутинную жизнь и уйти из семьи, оставить взрослых детей и мужа Сосо (актер Мераб Нинидзе). У Марины нет любовника или

какого-то другого скрытого мотива, она просто мечтает отправиться в спокойное место, где она сможет расслабиться, посидеть у окна, почитать книгу, освободиться от вечных обязанностей матери и супруги, и просто побыть собой. Но, по словам американского кинокритика, «Моя счастливая семья» — это не просто рассказ об освобождении женщины. Как отмечает Эбири, режиссеры в картине проницательно следят за «пульсацией решения» главной героини в отражении жизни близких ей людей. А самой большой прелестью в ленте журналист называет ту волну пристрастия, которая возникает в семье, члены которой «с равным ожесточением любят и ругаются».

В результате своего решения покинуть семью Марина узнает много нового не только о своих родных, но о мире в целом: бывший арендатор квартиры, которую хочет снять женщина, оказывается, пытался покончить с собой, а у собственного мужа Марины на самом деле не так уж и мало тайн.

«Обычно, в кино такого рода открытия помогают прояснить ключевые вопросы. Но в этом фильме, чем больше мы узнаем, тем меньше мы знаем. Предательство одного человека оказывается благородной жертвой для другого. Защитные импульсы становятся угрозой. Разбитое сердце становится возможностью. Все идет дальше и дальше, пока вы не понимаете, что то, что вы смотрите – это больше не кино, а сама жизнь. Жизнь во всей своей беспорядочности, кошмаре и славе», — заключает американский журналист. По словам автора статьи, он также был поражен тем, как в фильме показана каждодневная жизнь главных героев со всеми его гипнотизирующими деталями – от рук продавца сыром, обнимающего своего старого друга, до утонченных образов поведения мужчин и женщин в обществе. «Нет ни секунды, в которой бы не звучала щемящая правда», — считает Эбири.

### САМЫЕ КАССОВЫЕ ОСКАРОНОСНЫЕ ФИЛЬМЫ

Лента «Унесенные ветром» 1939 года возглавила список самых кассовых фильмов из тех, что были удостоены премии «Оскар» в категории «Лучший фильм». Рейтинг опубликовал *The Wall Street Journal*.

Издание основывалось на сборах от проката и распространения только на территории США. С учетом инфляции, «Унесенные ветром» режиссера Виктора Флеминга с Кларком Гейблом и Вивьен Ли в главных ролях, принесли 1,7 миллиарда долларов дохода.

На втором месте мюзикл «Звуки музыки» (1965), заработавший 1,23 миллиарда долларов. Третью позицию занимает картина Джеймса Кэмерона «Титаник» — 1,17 миллиарда долларов в американском прокате.

На четвертой строчке — «Бен Гур» (1959) Уильяма Уайлера, собравший 848



миллионов долларов, на пятой — «Афера» (1973) Джорджа Роя Хилла с доходом 771 миллион долларов.

89-я церемония вручения «Оскара» состоится 26 февраля. Больше всего номинаций — четырнадцать — у музыкальной ленты Дэмьена Шазелла «Ла-Ла Ленд».

### УМЕР ПЕВЕЦ ВИА «ВЕРАСЫ» АЛЕКСАНДР ТИХАНОВИЧ

Народный артист Белоруссии и участник ВИА «Верасы» Александр Тиханович скончался в Минске на 65-м году жизни. Об этом в субботу, 28 января, на своей странице в Instagram сообщила дочь певца Анастасия.

«Сегодня ночью не стало моего папы... Мы благодарим всех, кто на протяжении его удивительного жизненного пути был рядом. Благодарим всех, кто молился и поддерживал его в его последний и очень непростой год», — написала она.

Артист скончался после продолжительной болезни.

Александр Тиханович окончил Белорусскую консерваторию по классу трубы. В 1973 году вошел в состав ВИА «Верасы». Среди известных песен этой группы — «Малиновки слышав голосок», «Завируха», «Я у бабушки живу».

Он женился на вокалист-



ке ансамбля Ядвиги Поплавской, и в 1986 году они создали свой дуэт «Счастливым случаем». В 1988 году супруги организовали Театр песни Ядвиги Поплавской и Александра Тихановича, впоследствии ставший продюсерским центром.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ **Поливитаминовый чай.** Залейте 1/2 ст. ложки плодов рябины и 1/2 ст. ложки плодов шиповника 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте в закрытой посуде сутки. Для вкуса добавьте сахар. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

✓ **От геморроя** пейте свежий рябиновый сок по 1/2 стакана 3 раза в день, запивая холодной водой. Если горько, можно добавить сахар или мед.

✓ **При пониженной кислотности** употребляйте по 1 чайн. ложке рябинового сока 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Или 20 г сухих плодов залейте 1 стаканом крутого кипятка,

**С наступлением холодов побалуйте себя поливитаминовым чаем из рябины. Провитамина А в зрелых ягодах рябины больше, чем в моркови, а витамина С - чем в лимонах.**

## Доктор рябина

настаивайте 4 часа. Пейте настой по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

✓ **От склероза сосудов** залейте 5 ст. ложек измельченной в порошок коры рябины 0,5 л сырой воды, кипятите 2 часа на очень маленьком огне. Остудите, процедите. Пейте по маленькой рюмке (30 мл) 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 1,5-2 месяца. Этот же самый рецепт помогает при кардио-

склерозе, только кипятить надо полчаса и употреблять по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

✓ **Камни в печени и протоках?** В течение 1,5 месяца надо есть лесную (не садовую) рябину с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром, медом и т. д., съедая в течение дня 2 стакана свежей рябины.

✓ **Чтобы справиться с запорами,** созревшие ягоды

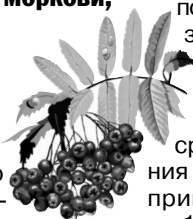
рябины пропустите через мясорубку, смешайте пополам с сахаром и принимайте по 1-2 ст. ложки за прием, запивая водой.

✓ **Воспалился желчный пузырь?** В качестве желчегонного средства, для повышения кислотности желудка принимайте сок рябины по 1 чайн. ложке за 20-30 минут до еды.

✓ **На бородавку,** чтобы от нее избавиться, регулярно наносите кашицу из сырых ягод рябины.

✓ **Начался понос?** Употребляйте по 100 г свежих плодов 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

**А. Еськин, народный целитель.**



## ПОЧЕМУ СНИЖАЕТСЯ СЛУХ?

❓ **Заметила, что с возрастом начала хуже слышать. Почему так происходит? И что вредно для наших ушей?**

**Отвечает Лариса Голованова, кандидат медицинских наук, врач-сурдолог.**

С возрастом многие начинают слышать хуже, пожилые люди и вовсе страдают значительным снижением слуха. А все потому, что в течение жизни, год за годом, наша слуховая система подвергается серьезным испытаниям. По сути, мы портим ее сами. В зоне риска, к примеру, те, кто работает на шумном производстве. Они должны пользоваться берушами или наушниками.

Представители профессий, связанных с шумом - рабочие в цехах, машинисты, летчики должны принимать меры защиты и регулярно проходить осмотр у лора-сурдолога.

Люди портят свой слух не только на работе, но в процессе отдыха. Так, например, громкая музыка в течение многих часов очень вредно

действует на слуховой орган. Еще опаснее наушники, в которых каждый звуковой удар разрушает слуховой нерв. А ведь нервные клетки не восстанавливаются! Особенно вредны наушники, которые вставляются прямо в ухо. В этом случае происходит концентрированное направленное воздействие на слуховой нерв, большое звуковое давление, которое может безвозвратно травмировать слуховые рецепторы. Таким образом, утомление уха переходит уже в его разрушение.

Стоит беречь уши во время полета в самолете. Перед взлетом необходимо закапать в нос капли, например на основе морской воды. Также в самолете рекомендуется жевать жвачку или сосать леденцы, чтобы уши не закладывало. Если и это не помогает, попробуйте «продувать» уши: с силой выдыхать воздух, зажав ноздри.

### Полезно знать

**В**сасывание сахара замедляется, если первым делом съесть салат из свежей капусты, насыщенной клетчаткой. Капуста создаст в желудке нечто вроде «подушки», на которую ляжет все остальное съеденное, и всасывание сахара будет замедлено.

## У меня аллергия на краску для волос

❓ **После окрашивания у меня часто чешется кожа головы. Это аллергия?**

**Марина Карпова.**

**Отвечает Елена Боброва, кандидат медицинских наук, аллерголог-иммунолог.**

Реакция в виде зуда или покраснения после окрашивания может быть аллергией на краску для волос. Проявляется она не у всех, это индивидуальные случаи. Замечено, что чаще всего аллергические реакции возникают на краски темных тонов. Именно поэтому, производители пишут на упаковке продукции о том, что перед нанесением на волосы краску сначала нужно опробовать на запястье. Если оно не покраснело и не начало чесаться через 10-15 минут, продукт смело можно использовать на коже головы. Кстати, зуд может и не быть признаком аллергии. Возможно, просто краска сильно иссушила кожу головы или вы долго держали ее на волосах.

# ДИАГНОЗ “РАК” - ЭТО ЕЩЕ НЕ ПРИГОВОР



## **ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРОТИВОРАКОВЫЕ ВАКЦИНЫ ВПЕРВЫЕ РАЗРАБОТАЛИ ГРУЗИНСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ**

*По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), только в 2015 году от злокачественных новообразований на планете погибло более девяти миллионов человек. Тенденция роста смертности будет продолжаться и в последующие годы. 70 процентов всех летальных случаев происходят в развивающихся странах, где ресурсы для профилактики, диагностики и лечения болезни либо ограничены, либо вообще отсутствуют.*

**К**ак считают наши специалисты в области онкологии, в Грузии сегодня насчитывается более тридцати тысяч больных со злокачественными новообразованиями. Проблема их наступления на человечество связана с многочисленными факторами, основными из которых являются экологические, загрязнение окружающей среды, малоподвижный образ жизни, частое применение обильной пищи, табакокурение и т.д. К примеру, в нашей стране насчитывается огромная армия курящих людей. А между тем, 80-90 процентов заболеваний раком легких – результат курения.

Недоброкачественная опухоль крайне опасна для жизни. Она состоит из злокачественных клеток, способных к проникновению в прилегающие ткани и метастазированию в отдаленные органы.

- На сегодняшний день рак выявляют по различным симптомам, - говорит доктор медицины, зав. лабораторией клеточной терапии Тбилисского онкологического центра К.Мардалеишвили Гоча Шатиришвили. - Иногда это возможно во время специального обследования людей, не имеющих никаких симптомов данного недуга. В развитии онкологического процесса различают два основных этапа: доклинический и клинический. Доклинический этап развития болезни (его называют «нулевой» стадией рака) начинается с момента снижения противоопухолевого иммунитета и появления раковых клеток в центральном кровотоке.

Главная задача врачей - вовремя «поймать» эту нулевую стадию, когда только начинается угнетение противоопухолевого иммунитета. К сожалению, сам человек не может определить, находится ли он на «нулевой» стадии развития рака или нет, так как болевых ощущений у него нет, а диагностика типа эхографии или рентгена не может уловить эту стадию.

Клинический этап развития онкологического процесса достаточно хорошо изучен, особенно те стадии, когда опухоль, практически, сама дает о себе знать внешними проявлениями и резким изменением состояния здоровья человека.

Вообще, лечение различных форм рака – сложный процесс. Если одни виды опухоли требуют одного вида лечения (операция, химиотерапия, лечение лазером и т.д.), то другие включают комбинацию – сочетание хирургического метода с лучевой или лекарственной химиотерапией.

Если специалист больному поставил диагноз «рак», то это не значит приговор. Всегда надо помнить, что при любом заболевании всегда существует треугольник: врач, болезнь и больной. Если пациент принял сторону лечащего врача, выздоровление будет проходить эффективно, но если сторону недуга – ему не помогут никакие лекарства и хирургические вмешательства. Нужно только надеяться, верить и бороться!

Как отметил Г.Шатиришвили, на сегодняшний день классическими методами лечения злокачественных новообразований считаются хирургические вмешательства и лучевая терапия, химиотерапия и иммунотерапия. Использование комплексной терапии, с учетом индивидуальных особенностей организма, позволяет в ряде случаев получить относительно положительный результат в лечении опухолей с при-

менением различных противораковых вакцин, которые были разработаны зарубежными учеными. Однако, эти вакцины, к сожалению, с переменным успехом работали в клинической практике.

Надо подчеркнуть, что в последнее время иммунотерапия становится ведущим направлением в лечении злокачественных опухолей, благодаря успехам в изучении не столько рака, сколько иммунной системы самого больного. В этом направлении определенных успехов добилась научно-исследовательская группа, куда вошли известные грузинские специалисты в области онкологии. Ей удалось разработать дендритную (тип стволовых) вакцину, которая представляет собой дендритные клетки пациента, «обученные» бороться против рака при помощи опухолевых белков самого больного. В настоящее время эта вакцина используется пока для пациентов с опухолями головы и шеи. И безуспешно!

Дендритная вакцина вводится внутривенно. Интервалы между вакцинациями составляют от 2 до 4 недель. После получения этой вакцины ее разделяют на части (дозы) и подвергают криоконсервации (замораживанию). Замороженную вакцину хранят в жидком азоте. В дальнейшем в «портфеле» грузинских онкологов – разработка противораковых вакцин для органов грудной и брюшной полостей.

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

## **ОПУХОЛЬ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ**

**Большинство раковых больных не умеют давать выход своим эмоциям и надолго зацикливаются на любой проблеме.**

**95%** впервые обратившихся за помощью онкобольных страдают скрытой депрессией. Если человек теряет работу, а достойной должности найти не удается, возникает затяжной, хронический стресс. Появляются апатия, уныние, сокращается выработка клеток иммунной системы, которые отвечают за уничтожение бактерий, вирусов и злокачественных образований. В этот момент и проявляются «бракованные» клетки. Остановить их просто некому. Начинается бесконтрольный рост раковой опухоли.

## Акация просто

### незаменима для женщин

Кому из женщин не знакомы такие заболевания, как цистит, воспаление придатков и яичников? В этой ситуации выручат цветки белой акации: 1 ст. ложку цветков акации (свежих или сухих) нужно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 1 месяц, можно и меньше - все зависит от степени запущенности воспаления. Этот настой снимает женские воспаления. Но, если воспаление запущенное, то необходимо еще дополнительно спринцеваться следующим отваром: 1 ст. ложку цветков проварить 3 минуты с момента закипания в 0,5 л воды, остудить, процедить и теплым отваром проспринцеваться на ночь. Спринцевания делать через день 5 раз.

*О. Куприянова.*

## Горец почечуйный остановит кровь

Одно время я страдала сильными маточными кровотечениями. Добрые люди посоветовали лечиться травами. Я использовала горец почечуйный - он обладает сильным кровоостанавливающим действием. Готовила настой так: 3-4 ст. ложки травы на ночь заливала 1 стаканом кипятка (можно выдерживать на водяной бане 30 минут) и пила по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Но остановить кровотечение - это еще полдела, надо устранить его причину. В этом мне помог тысячелистник: 1 ст. ложку травы заливала 1 стаканом кипятка, настаивала до остывания и пила по 1/2 стакана 3-



4 раза в день за полчаса до еды. Через 3 месяца такого лечения у меня наладился менструальный цикл, кровотечения больше не повторялись.

*И. Семенова.*

## И тут мама вспомнила о мокрице...

В молодости врачи обнаружили у меня мастопатию и порекомендовали операцию. И тут мама вспомнила о мокрице. Лечение очень простое: я рвала мокрицу, хорошенько мыла ее, немного обсушивала на полотенце и прикладывала к больному месту. Как только трава подсыхала, меняла ее на свежую. Уже не помню, сколько процедур сделала, только вот однажды обнаружила, что никакого затвердения в груди нет. Еще я добавляла мокрицу в борщи и салаты, может, это тоже помогло в лечении.

*И. Серова.*

✓ **При аднексите.** Смешайте по 1 части коры дуба и цветков ромашки, 3 части листьев крапивы, 5 частей горца птичьего. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте 1 л кипятка в термосе и настаивайте ночь. Полученное количество настоя пейте в течение дня по 100 мл, лучше до еды. Курс лечения - 3-5 месяцев с перерывом в 15 дней.



## Для вас, мадам

✓ **Мятная вода от цистита.** Растолките 3-4 веточки свежей мяты. Полученную кашку залейте 1/2 стакана воды и кипятите на медленном огне около 10 минут. Настояв 2 часа при комнатной температуре, процедите и поставьте в холодильник. Используйте только в холодном виде. Добавьте к стакану чистой воды 2 ст. ложки мятного отвара. Пейте та-

кую воду утром и вечером по 1/2 стакана.

✓ **При воспалении фаллопиевой трубы.** Измельчите 100 г косточек желтых сортов черешни, 2 ст. ложки корней полыни горькой. Смесь залейте 0,5 л белого вина и варите на слабом огне, пока не останется половина жидкости. Пейте по 75 г через час после еды за 5 дней до начала менструации и в течение 5 дней после ее окончания.

## Контрацепция по совету подруги

Если подруга уже несколько лет принимает гормональные контрацептивы и вам их советует, не рискуйте.

Только гинеколог должен выбрать и назначить такой препарат. Женщина может считать себя абсолютно здоровой и не подозревать о неблагоприятной наследственности (генетической склонности к тромбозам, сердечно-сосудистым заболеваниям), о том, что она в скрытой форме перенесла гепатит, а это противопоказание для приема оральных контрацептивов. Поэтому, перед их назначением нужно обязательно посмотреть состояние печени, молочных желез, сделать УЗИ женских половых органов. И делать это надо каждый год, ведь гормональный контрацептивный препарат назначается на длительный срок.

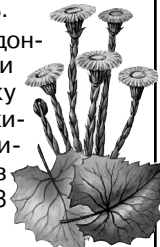
*Ю. Гордеева,  
гинеколог, врач  
высшей категории.*

## ЛЕЧИМ МЕТРИТ

**Метрит – это воспаление мышечного слоя стенки матки, последствие эндометрита.**

- ✿ 1 ст. ложку цветков калины обыкновенной залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут. Пейте по 3 ст. ложки 3 раза в день.
- ✿ 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.
- ✿ 1-2 ст. ложки барбариса залейте 0,5 л кипятка, настаивайте, выпейте в течение дня.
- ✿ 2 чайн. ложки травы донника лекарственного залейте 2 стаканами кипятка. Настой выпейте в 3 приема за 20-40 минут до еды.
- ✿ Сок свежих листьев алоэ принимайте внутрь по десертной ложке 2-3 раза в день до еды.

- ✿ 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев грецкого ореха залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 4 часа. Выпейте за сутки.
- ✿ 1-2 чайн. ложки сухих листьев грушанки залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.
- ✿ Смешайте поровну траву донника лекарственного и цветки мать-и-мачехи. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите. Принимайте по 3-4 ст. ложки 5 раз в день. Курс лечения - 2-3 недели.
- ✿ 1 ст. ложку высушенной травы ярутки полевой залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 4 часа в плотно закрытой посуде, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день через 3-4 часа. Противопоказано беременным.



## Не спешите удалять зуб мудрости

Они обычно появляются в возрасте между 17 и 26 годами. Не спешите их удалять. Исследования показали, что, если зубы мудрости здоровы, их удаление может принести больше вреда, чем пользы. А уж делать это для профилактики и вовсе неразумно. Ведь при удалении этих зубов могут возникнуть самые непредвиденные ситуации - инфекция, воспаление лунки, временное повреждение нервов, которое ведет к снижению чувствительности губ и щек.

## Почему выпивохи теряют зубы

Люди, употребляющие алкоголь 3 раза в неделю и чаще, как правило, страдают пародонтитом. Воспаление десен - заболевание не безобидное. Его последствия распространяются далеко за пределы полости рта. Известно, что запущенный пародонтит является причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, проблем в интимной сфере и потери зубов. Злоупотребление алкоголем еще больше усугубляет эти процессы. У людей с алкогольной зависимостью анализ микрофлоры полости рта показал наличие в зубном налете большого количества опасных микроорганизмов.



## Почему в глазах туман?

**Маме сделали операцию методом фактоэмульсификации. По словам врачей, операция прошла на удивление хорошо. Но мама говорит, что в глазах туман, хотя капаем, делаем ванночки. Может, это осложнения после операции?**

Карина Н.

Вероятно, операция чем-то была осложнена. Другая возможная причина туманного зрения - заболевание глаза, не связанное с катарактой. У пожилых людей этой болезни сопутствуют другие заболевания глаз, которые даже после успешно проведенной операции не позволяют иметь хорошее зрение. К ним относятся, например, сенильная макулодистрофия.

Глаза моргают 17 раз в минуту, 14 280 раз в день и 5,2 миллиона раз в год.

## Отец стал видеть еще хуже

**Отцу 62 года. После удаления катаракты видел хорошо. Но через несколько дней стал жаловаться, что одним глазом видит размыто. После операции прошла неделя, и отец стал видеть еще хуже, изображение не резкое. Врачи говорят, что это может быть связано с повышением внутриглазного давления. Нужно ли требовать от врачей более детального обследования? Или должно пройти какое-то время, чтобы все зажило?**

Е. Остапенко.

Это может быть осложнением после операции, и срок здесь ни при чем. Если на глазу была только катаракта и операция прошла без осложнений, у пациента уже на следующее утро зрение должно быть хорошим. Но в любое время оно может ухудшиться - и через час, и через день, и через год после операции. Врач, оперировавший вашего отца, должен объяснить,

# УДАЛИЛИ КАТАРАКТУ

из-за чего это произошло и можно ли что-то сделать, чтобы улучшить зрение. Не стоит использовать термин «требовать» по отношению к людям, которым вы доверили зрение своего отца.

## Глаза краснеют после сна

**Маме (ей 70 лет) удалили катаракту. После операции на одном глазу прошло 6 месяцев, на втором - 3. Глаза сильно воспаляются, краснеют, особенно после сна. Утром не может смотреть. Наши врачи не говорят ничего вразумительного. Выписывают разные капли, но лучше не становится. Подскажите, что делать?**

Т. Елагина.

Надо найти причину. Первым делом надо исключить конъюнктивит и синдром сухого глаза. Если воспаление связано с внутриглазными проблемами, не исключено, что понадобится операция.

## Острый осколок, это что?

**Месяц назад меня прооперировали по поводу катаракты. Операция длилась долго. Доктор сказал, что никак не мог собрать осколки, что они очень острые и летали, как метеориты. Прооперированным глазом вижу хорошо, но иногда будто что-то мешает. А сегодня после сна в уголке глаза обнаружил острый осколок белого цвета. Что это может быть и насколько опасно?**

Т. Бабенко.

Осколки к операции не имеют никакого отношения. Это еще один пример того, как пациенты домысливают слова, сказанные докторами. Возможно, ваш осколок - «высохший комочек слизи. Это не опасно.

## Теперь мама не может читать вблизи

**Маме на одном глазу удалили катаракту методом фактоэмульсификации. После операции она не может читать вблизи. На глазу осталось маленькое помутнение. А сейчас глаз постоянно краснеет, раздражается, как будто попала соринка. Что это может быть?**

Т. Осипенко.

То, что мама после удаления катаракты плохо видит вблизи, закономерно. Стандартный искусственный хрусталик имеет один фокус, который обычно рассчитывается для зрения вдаль. «Маленькое помутнение» на глазу без осмотра прокомментировать невозможно. Но абсолютно точно, что постоянное покраснение глаза требует выяснения причин и лечения.

В. Кац, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.

## Говорят, очки надо мыть, а не протирать

**Заказала очки. Мне к ним предложили и специальную ткань для протирки стекол. А недавно услышала, что очки надо мыть, а не протирать. Как и чем это делать?**

Ольга Н.

Очки на самом деле необходимо мыть. Протирание - это косметическая мера, оно не справляется с серьезными загрязнениями. К тому же, протираем мы обычно линзы, а оправа при этом остается без внимания. Можно использовать жидкие средства для мытья посуды. Туалетное мыло и шампуни на поверхности линз могут оставлять разводы, поэтому, с их помощью можно помыть оправу, но потом обязательно обработать линзы очищающим спреем. После мытья очки ополаскивают холодной или теплой проточной водой и просушивают салфеткой из микрофибры. Салфетку нужно стирать обычным мылом раз в несколько дней. Линзы надо мыть ежедневно.



**Самые первые микробы возникли 3,5 миллиарда лет назад, и в следующие 3 миллиарда лет они были единственными живыми существами на земле.**

## Микробы под микроскопом

❁ Количество микробов на коже и в теле человека в 10 раз больше, чем всего клеток тела человека.

❁ Микробов на невымытых руках несколько миллионов штук на 1 кв. сантиметр. Причем, каждый человек носит на руках свой персональный набор микроорганизмов, отличный от других. Этого «немного» достаточно, чтобы с помощью специальной экспертизы идентифицировать личность. Каждый раз, когда вы берете в руку стакан или набираете текст на клавиатуре, вы оставляете на этом предмете след из своего персонального набора микроорганизмов.

❁ В почве содержится около 2 тонн бактерий на 1 гектар.

❁ Колонии бактерий обнаружены в сверхглубоких шахтах на глубине более 6 км, а в атмосферу их «заносит» на высоту около 8

километров. Предполагается, что они живут также глубоко под морским дном.

❁ Если выловить всю живность в морях и океанах, 90% этой массы составят микробы.

❁ Для размножения микробов самая благоприятная температура - от плюс 10 градусов до плюс 55 градусов. Но некоторые виды выживают при морозе минус 100 градусов, другие размножаются при плюс 110 градусах и какое-то время могут продержаться при плюс 140 градусах.

❁ В теле взрослого человека живет около 2 кг бактерий.

❁ При рождении в организме ребенка практически нет бактерий. Он стерилен. Но микробы заселяются в кро-

хотное тельце сразу же, в момент рождения. Затем, во время кормления младенца молоком, в его кишечник попадает много микрорфлоры, которая помогает пищеварению, поэтому, грудное кормление полезнее для новорожденных, чем искусственное.

❁ Из-за очень быстрого обмена веществ бактерии могут размножаться с удивительной скоростью. При благоприятных условиях одна единственная кишечная палочка, например, может дать потомство объемом с пирамидой высотой около 1 километра. А если дать полную свободу размножаться холерному вибриону, за двое суток масса его потомства в несколько тысяч раз превышает массу Земли.



## Стресс тому виной

К стрессам надо относиться спокойнее. От того, как человек реагирует на стрессы, зависит продолжительность его жизни. Ученые пришли к выводу, что недооцениваются положительные эмоции и то, как они помогают людям в стрессовых ситуациях. Людям, которые не умеют себя сдерживать в тяжелые моменты жизни, грозит развитие серьезных воспалительных процессов в организме. Кстати, в отличие от мужчин, женщины обладают повышенной склонностью к хроническому воспалению. Возможно, потому, что они более эмоциональны. Имеется прямая связь хронически протекающих воспалений с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и онкологией. Вывод: воспринимайте стрессовые ситуации более спокойно.

### О каких лекарствах идет речь

От боли, воспаления суставов и жара в теле человек время от времени принимает разные препараты, некоторые всю жизнь. Какой урон он наносит своей печени? Можно ли этого избежать?

Навредить печени могут и лекарства, и биологически активные добавки, и фитопрепараты. К последним специалисты по заболеваниям печени относятся особенно настороженно, поскольку они не прошли клинических исследований. Кстати, в Корею и Китае, где БАДы и фитопрепараты особенно популярны, печень поражается из-за них в 70% случаев. Так же действует на этот орган всем известный парацетамол, если его прием превышает максимальную суточную дозу.

### Чтобы не навредить организму

Старайтесь не принимать бесконтрольно антибиотики, гормональные препараты, анаболические стероиды, БАДы, а также фитопрепараты.

### КОГДА ЛЕЧЕБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ СТАНОВЯТСЯ ЯДОМ ДЛЯ ПЕЧЕНИ И МОЖНО ЛИ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

## ПЕЧЕНЬ И ЛЕКАРСТВА

✓ Внимательно читайте инструкцию. Убедитесь, что вы не превышаете рекомендованную дозу.

✓ Старайтесь по возможности принимать препарат коротким курсом. При длительном приеме (более 10 дней) сдавайте биохимический анализ крови с определением печеночных ферментов - АСТ и АЛТ. Если они повышены, надо или заменить лекарство, или пусть врач изменит его дозировку.

✓ Если печень нездорова, риск навредить ей, принимая лекарства, еще выше. Напомните об этом лечащему врачу, если он выписывает вам новое лекарство. Желательно также проконсультироваться с врачом-гепатологом или гастроэнтерологом.

Принимать лекарства вместе с алкоголем особенно опасно для печени.

✓ Прием более пяти лекарственных препаратов одновременно не только повышает нагрузку на печень. Возникает опасность неблагоприятного воздействия различных компонентов препаратов. При приеме менее 5 препаратов вероятность побочных эффектов составляет 4%, при приеме 5-7 препаратов - 10%, более - 15-40%.

✓ Если препараты прописали разные врачи, посмотрите, не совпадают ли их компоненты с составом принимаемых вами лекарств. Иначе есть риск передозировки.

### Признаки лекарственного поражения печени

- ✓ Тошнота, отсутствие аппетита.
- ✓ Повышенная утомляемость.
- ✓ Зуд тела.
- ✓ Изменение цвета мочи.
- ✓ Пожелтение белков глаз и кожи - самый грозный признак, который требует срочного обращения к врачу.

**С. Саранская, гастроэнтеролог, врач II категории.**



## Если ушко заболело

Как при отите можно помочь ребенку до визита к врачу?

☼ Согревающие компрессы. Сухое тепло - отличное средство первой помощи при начавшемся отите. Для согревающего сухого компресса лучше всего использовать полотняный мешочек с нагретой солью или речным песком. Сама процедура прогревания очень проста: вокруг уха надо уложить уплотняющий валик (кольцо из ткани или ваты), сверху полотенце, а на него мешочек с солью и затем хорошо укрыть. Прогреть нужно около 15 минут, потом надо сделать перерыв на 30 минут и снова прогреть. Отит так не вылечить, но можно снять острую боль, и малышу станет намного легче.

☼ Спиртовой компресс. Делают его так: кожу вокруг уха смазывают детским кремом или вазелином. Марлевую салфетку смачивают в подогретой водке или разведенном спирте и в виде валика выкладывают вокруг уха. Сверху на ушко кладут пергаментную бумагу или кусок полиэтилена с отверстием для ушной раковины. Компресс тепло укрывают слоем ваты и прибинтовывают. Такое прогревание проводят в течение 2-3 часов. Если кроха уснет, компресс все равно надо снять. Ни в коем случае нельзя оставлять его на ночь! Спиртовое прогревание можно повторять 2 раза в сутки.

К старшим классам здоровых школьников остается 3%. У большинства современных детей диагностируют по 2-3 хронических заболевания.

Да, школа подрывает здоровье.

## КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ В ШКОЛЕ

### Три школьных болезни

Дети теряют здоровье из-за того, что мало двигаются, хотя движение им необходимо как воздух, это их физиологическая потребность. Поэтому, уже в младших классах у ребятшек ухудшается зрение и портится осанка. Чуть позже возникает третья школьная болезнь - гастрит.

Программы, по которым сейчас учатся дети, в 40% случаев ориентированы на продвинутых, в то время как одаренных ребят примерно 6%, способных - 15%, то есть, большинство изначально не могут усвоить эти программы. Чтобы выполнить все, что задали на дом, школьник не должен гулять, заниматься спортом, у него не остается времени ни на чтение, ни на увлечения.

### Гулять не меньше 3 часов

На приготовление уроков дома у учеников 5-6 классов должно уходить 2,5-3 часа. Спать шестиклассники без вреда для здоровья должны не меньше 9,5-10 часов, а гулять каждый день - 3 часа! И за время прогулки пробежать, пройти, проскакать около 7 километров! Иначе, дети просто не смогут спокойно сидеть на уроках, слушать, вникать, запоминать. А еще от нехватки сна и прогулок дети начинают чаще простужаться.

### Болезнь номер два

Гастрит у школьников занимает печальное 2-е

### Для правильной осанки

Вместе с ребенком вытяните руки вверх «в струну». Хорошо потянитесь и наклоните корпус из стороны в сторону. Так делайте несколько раз в день.

место. Первичное заражение хеликобактером - бактерией, вызывающей эту болезнь, обычно происходит в семье, когда ребенку 4-8 лет, и от родителей: через поцелуи, общую посуду, немытые руки... Несколькими годами после заражения никаких признаков болезни нет. Но от больших учебных нагрузок и неправильного питания появляются боли, расстройства... Чаще всего это совпадает с учебной в средних или старших классах.

Ученые установили еще одну причину школьного гастрита - поражение поджелудочной железы, которая отвечает за кровоснабжение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Стоит «раздразнить» железу непосильными психоэмоциональными нагрузками, физическим переутомлением или нерегулярным и бесполезным питанием, как она ухудшает кровообращение слизистой оболочки желудка. Начинается эрозивный гастрит.

### Страдают глаза

На развитие школьной близорукости сильно влияет не только большая нагрузка на глаза, недостаток отдыха, но и чтение при плохом освещении в неправильной позе. Плохо на зрении сказывается чтение в транспорте, когда трясет и глаз вынужден каждую минуту подстраивать свою оптическую систему под новое положение. Количество близоруких детей к моменту окончания школы увеличивается в 5 раз.

## Питомец для малыша

Выбирая животное, учитывайте особенности его содержания, а также возраст ребенка.

✓ **Заводить пса** стоит, если ребенку уже 10-12 лет. Чтобы стать настоящим хозяином четвероногому, ребенок должен быть терпеливым и дисциплинированным, так как питомец нуждается в серьезном воспитании или в дрессировке.

✓ **Хомьяки, крысы** - самые неприхотливые, к тому же малоежки. Но эти крохи не для игры - их легко травмировать. А еще они так и норовят убежать. Когда их заводят? С 6-7 лет. До этого возраста малыш может причинить питомцу боль. Хомьяки мало живут, поэтому, не заводите их, если ребенок очень впечатлительный.

✓ **Черепашка**. Сухопутной необходимы условия для зимовки, а жилище водяной требует частой уборки. Маленький хозяин должен быть не младше 10-12 лет.

✓ **Попугаи очень чистоплотны и общительны**. С 9 лет сыну или дочке будет уже по силам накормить птичку, дать им воду и помочь маме почистить клетку.

✓ **Кошка** может быть преданным другом, а для совсем маленьких - нянькой: успокоит, развеселит. Если сравнивать кошачий и человеческий возраст, то котенок до года по темпераменту соответствует дошкольнику. Так что котенок и шестилетка подружатся!



## Отвар льна пью теплым натошак

Когда мне поставили диагноз сахарный диабет, я очень расстроилась, но после нескольких месяцев уныния решила искать свои методы лечения. Попросила совета у тех, кто страдает этой болезнью. Перепробовала многое и нашла свой рецепт: 2 ст. ложки семян льна измельчаю в кофемолке, заливаю 0,5 л кипятка и кипячу в эмалированной кастрюле под крышкой 5 минут. Снимаю с огня и остужаю под крышкой - так пленка не образуется, а шелуха оседает на дно. Отвар пью теплым за один прием натошак за полчаса до завтрака. Первые 2 месяца пила отвар ежедневно, потом 2-3 раза в неделю в течение года, результатом очень довольна. Это средство - хорошее подспорье к медикаментам.

*Н. Зязикова.*



сахара в крови. Расскажу, что мне помогает его снижать. Мелко нарезанный большой корень хрена и 10 измельченных зубчиков чеснока заливаю доверху в литровой банке свежим пивом. Настаиваю в темном месте 10 дней, процеживаю. Принимаю первые 2 дня по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, в третий день и далее - по 1 ст. ложке 3 раза в день. И так, пока настой не закончится. Храню его в холодильнике.

*И. Орлова.*



## Мне помогают молоко и прополис

У меня сахарный диабет. Хочу рассказать, как снижаю уровень сахара в крови. Выпиваю 10 дней подряд на ночь 1/2 стакана теплого молока с 20 каплями настойки прополиса. Затем на 10 дней делаю перерыв и снова повторяю 10-дневный курс. После такого лечения сдаю анализы - изменения в лучшую сторону налицо. Лечение повторяю раз в полгода.

*И. Ждановская.*

## Чеснок заливаю свежим пивом

У меня при обследовании обнаружили повышенный уровень

## Пригодится

✓ Для снижения уровня сахара в крови пропустите через мясорубку по 300 г петрушки, чеснока и 1 кг лимонов (с цедрой, но без косточек). Настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды.

✓ Стебель, листья и цветы клевера соберите в период цветения. Залейте 1 чайн. ложку травы 1 стаканом кипятка и принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

✓ Чтобы снизить сахар в крови, отожмите сок из лимона, добавьте одно яйцо, перемешайте и выпейте утром натошак. Курс лечения - 5 дней, затем сдайте анализ крови.

✓ Залейте 2 ст. ложки сухих цветков липы 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20-30 минут, процедите и пейте вместо чая или кофе.

✓ Отвар сухих измельченных груш рекомендуется пить диабетикам. Залейте 1 стакан сухофруктов 0,5 л воды, подержите на огне 10-15 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.



## ЧАЙ ВАЖНО ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ

По мнению врачей-практиков, при сахарном диабете, особенно II типа, полезно выпивать до 5 чашек черного или зеленого чая в день. Тут важно правильно выбрать чай, чтобы извлечь из него максимум пользы, то есть, чтобы он нормализовывал кровяное давление, повышал чувствительность к инсулину. Причем, такой чай нельзя подслащивать, а для улучшения вкуса можно добавлять молоко. Травяные чаи не считаются оздоровительными. О пользе черного и зеленого чая для людей с сахарным диабетом ученые говорят уже давно. Более ранние исследования подтверждали это. А вот от кофе лучше отказаться, несмотря на то, что он рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, для профилактики диабета II типа, инсульта и болезни Альцгеймера. Кофе содержит химические вещества, которые приводят к нарушению выработки инсулина.

## Пастила из тыквы

500 г мякоти тыквы, по 2 чайн. ложки молотых имбиря и корицы, порошковый сахарозаменитель по вкусу.

Нарежьте тыкву маленькими квадратиками, положите в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды, закройте крышкой и готовьте до мягкости. Приготовьте из тыквы пюре, добавьте специи и сахарозаменитель, перемешайте. Застелите противень пергаментной бумагой, выложите тонким слоем пюре. Сушите пастилу в духовке несколько часов при 50 градусах до полной готовности. Дверца духовки должна оставаться приоткрытой. Когда пастила подсохнет, отделите ее от бумаги. Сверните в тонкий рулет и разрежьте на продолговатые куски.



## Сладкое без сахара

### Морковный кекс

250 г моркови, 3 яйца, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 чайн. ложки жидкого сахарозаменителя, по 1 чайн. ложке молотой корицы и сухих дрожжей, цедра одного лимона.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Отделите белки от желтков. В миске смешайте желтки и сахарозаменитель. Добавьте корицу, овсяные отруби, дрожжи, натертую на мелкой терке морковь и цедру лимона. Взбейте белки в густую пену, добавьте к желткам, перемешайте. Должна получиться жидкая масса. Выложите тесто в форму для кексов и выпекайте 45 минут.

### Творожное печенье

2 яйца, 500 г обезжиренного творога, 4 ст. ложки овсяных отрубей, 2 ст.

ложки кукурузного крахмала, 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей, 1 стакан обезжиренного молока, 1/2 чайн. ложки корицы, сахарозаменитель по вкусу.

Подогрейте 2/3 стакана молока до комнатной температуры. Добавьте пару таблеток сахарозаменителя, предварительно измельченного в порошок, и дрожжи. Дайте молоку забродить. В отдельной посуде смешайте все остальные ингредиенты, добавьте оставшееся молоко и перемешайте. Должна получиться густая масса. Затем поставьте тесто в теплое место на 30-40 минут, чтобы оно поднялось. Разогрейте духовку до 180 градусов. Когда тесто поднимется, выложите его маленькой ложкой на противень в виде шариков, но не слишком близко друг к другу. Выпекайте 8-10 минут, следя, чтобы печенье не подгорело.

# ПОПАЛ ПОД ДОЖДЬ И ЗАБОЛЕЛ...



## За лето организм привык к теплу

Осенью людей захлестывает волна простудных недугов. Заложенный нос, воспаленное саднящее горло, температура выше нормы, сонливость, раздражительность, ломота в мышцах... Дело в том, что за весну и лето организм привыкает к более-менее постоянному теплу, солнцу, а осенние перепады температуры нарушают работу сосудов, и, как следствие, падает иммунитет.

## Лекарства "подсаживают" иммунитет

Не лучшим образом сказываются на иммунитете и некоторые лекарства. Так, аспирин уменьшает содержание витаминов группы В и С, сильно снижает уровень калия и кальция. Антибиотики препятствуют нормальному усвоению железа, кальция, магния. Снотворные таблетки затрудняют усвоение витаминов D, E, B12. Но особенно сильно в осенний период иммунитет страдает от обострения хронического тонзиллита. Это самая неприятная осенняя напасть. Постоянно воспаленные миндалины медики считают чуть ли не самым главным поводом ослабления защитных функций организма.

## Распознать тонзиллит легко

Начинает першить и покалывать в горле, появляется неприятный запах изо рта, на гландах заметны налет и беловато-желтые творожистые проб-

**В дождевой воде и мокром снеге много болезнетворных бактерий и простудных вирусов. Так что, попав под дождь, запросто можно заболеть.**

ки (это частички пищи, живых и погибших микробов и лейкоцитов). Иногда при глотании возникает ощущение инородного тела в горле. При тонзиллите могут увеличиваться лимфатические узлы на шее и за ушами, долго держится температура 37,1-37,3 градусов (в течение нескольких недель и даже месяцев), могут быть боли в суставах и мышцах.

## Воспаленные миндалины не безобидны

Если тонзиллит не лечить и запустить, он может спровоцировать опасные формы ангины, например флегмонозную ангину (гнойный абсцесс в области миндалин) или хронический бронхит, ларингит, бронхиальную астму. Тонзиллит нередко приводит к ревматизму. Это происходит из-за постоянной стрептококковой интоксикации организма: в миндалинах поселяются микроорганизмы и выделяют токсины. Хронический тонзиллит может стать причиной таких серьезных болезней, как полиартрит, холецистит, дисбактериоз кишечника, простатит и даже бесплодие! Неприятные угри, фурункулез и заболевания почек тоже часто его работа.

## Как вылечиться от этой напасти?

Врачи не скрывают: одного традиционного медицинского лечения - промывания миндалин физрастворами, использование антибиотиков и кварцевого облучения - недостаточно. Важно постоянно укреплять иммунную систему. Помогут в этом лекарственные травяные чаи с соком калины, настоями элеутерококка, женьшеня, эхинацеи. Для восстановления иммунитета полезны душица, зверобой, шиповник, левзея, чеснок, прополис, настойка из каланхоэ. При обострениях тонзиллита миндалины надо очищать от пробок, полость горла различными отварами и настоями трав - это поможет снизить отравление организма, снять воспаление и помочь слизистой горла быстрее восстановиться. Лучше всего с этой задачей

справляются настои эвкалипта, календулы, коры дуба, а также зверобой, ромашка, шалфей, сок лимона - 1/2 стакана сока надо развести в 1/2 стакана теплой воды.

Будьте осторожны с морской солью. Многие считают, что солевые полоскания помогают при заболеваниях носоглотки. На самом деле солью можно пересушить слизистую горла, а это приведет к еще большему воспалению. Может начаться сухой изнурительный кашель, першение.

Чтобы восстановить защитные функции миндалин, также рекомендуют ежедневно в течение месяца смазывать гортань и сами миндалины маслом чайного дерева или соком алоэ, смешанным с медом в соотношении 1:3. А устранить неприятный запах изо рта - один из признаков болезни - поможет такой рецепт: сварите в небольшом количестве вина несколько веточек мяты или Melissa и полощите горло этим составом дважды в день.

## Специальные упражнения для гланд

Улучшить состояние миндалин можно с помощью специальных упражнений.

Встаньте прямо, расслабьте шею, затем резко поверните голову влево, вправо, вперед и назад (повторите 25 раз). Дыхание при этом должно быть расслабленным. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время сможете класть ухо на плечо). После этого упражнения сядьте в удобную позу, закройте глаза. Медленно сделайте головой круг с одновременным вдохом. Затем сделайте выдох и свободно опустите голову вперед. Выполняйте 4-5 раз хотя бы дважды в день.

Эффективно действует массаж шеи: круговыми движениями легко массируйте область за ушами и в подчелюстном пространстве шеи - это активизирует кровообращение в области миндалин и выталкивает гнойные пробки.

**В. Токарев, отоларинголог, врач высшей категории.**

✓ **Болят суставы?** Залейте 3 желтых листка клена, 1,5 стакана воды, доведите до кипения, остудите. Принимайте за 15 минут до еды 3 раза в день по 0,5 стакана отвара. На курс нужно 270 листиков, желательнее с тонкими черешками. Курс рассчитан на три месяца. После каждого месяца – 10 дней перерыв.

✓ **При песке в почках** залейте сухие листья клена 1 стаканом кипятка, остудите, процедите, пейте по 1/4 стакана перед едой.

✓ **От бронхита** смешайте стакан кипяченого коровьего молока и стакан кленового сока. Принимайте 3 раза в день. Сок собирают в то же самое время и таким же способом, как и березовый.

## Листья клена

**В последние мгновения осени успеваю запастись огненными кленовыми листьями. Это отличное народное лекарство, которое лежит буквально под ногами.**

✓ **При радикулите** 1 ст. ложку измельченных листьев залейте 100 г водки, настаивайте 4 дня. Принимайте по 30 капель 3 раза в день. Из настойки можно делать компрессы и растирания больного места.

✓ **Для мужской силы** в Германии народная медицина предлагает залить 1 ст. ложку свежих или сухих кленовых листьев 1 стаканом кипятка. Настоять, пока не остынет, и процедить. Пить настой холод-

ным по 1/4 стакана 3 раза в день. Лучше использовать огненные по окраске листья и желательнее однотонные. Можно приготовить и спиртовую настойку: 2 чайн. ложки свежих или сухих листьев залейте 100 г водки или спирта (40 градусов), настаивайте неделю, принимайте по 20-30 капель 3 раза в день перед едой.

✓ **При болях в желудке** заварите 1 ст. ложку сухих и свежих листьев (наполном) стаканом кипятка.



Принимайте по 2 ст. ложки перед едой.

**P.S.** Беременным не стоит лечиться народными средствами на основе клена - в его составе много алкалоидов, которые усиливают сокращения матки. Это грозит выкидышем.

### Пока кашель не исчезнет...

**Н**едолеченный бронхит может стать хроническим, поэтому, лечиться нужно, пока кашель не исчезнет. Смешайте по 1 ст. ложке сока алоэ и какао-порошка, по 100 г меда, топленого сала или гусиного жира и мягкого сливочного масла. Переложите смесь в банку с закручивающейся крышкой, храните в холодильнике. Принимайте 2 раза в день, предварительно размешав 1 ст. ложку в стакане горячего (но не кипятка!) молока. Пейте маленькими глотками.

*И. Рубач.*

### Запасая впрок арбузные корки

**К**аждый год осенью запасая впрок арбузные корки: режу тонкими ломтиками и сушу. Из них получается хорошее лекарство от отеков. Я лечу отеки ног: от долгого стояния на работе они у меня к вечеру как бидоны. Готовлю лекарство так: беру сушеную корку, измельчаю в порошок. Насыпаю в эмалированную кастрюльку, наливаю воду (в пропорции 1:10), довожу до кипения и

кипячу 5 минут на медленном огне. Охлаждаю и принимаю по 1/2 стакана такого отвара 3-4 раза в день в течение 2 недель. А дальше - по самочувствию.

*О. Леднева.*

### От псориаза помогла такая смесь

**О**днажды ходила в поликлинику. Сажу в очереди и слышу, как одна женщина другой диктует рецепт мази от псориаза. Она этой мазью мужа лечила, и рецепт очень помог. А у меня деверь болел псориазом, поэтому я тоже записала состав. Надо смешать 500 г топленого свиного жира, по 10 флаконов пенициллина и стрептомицина в порошке, 18 порошков стрептоцида, по 2 пузырька йода и камфорного масла, 200 г рыбьего жира, по 20 г серы горючей и канифоли, 1 флакон глицерина и оставить на сутки для растворения. Мазью надо смазать больные места, затем обернуть целлофаном и утеплить платком. Утром смыть мазь настоем зверобоя. Этот рецепт деверю очень помог. Теперь он его постоянно использует два раза в год для профилактики.

*Л. Шумилина.*

**П**олезные вещества, содержащиеся в куркуме и расторопше, борются с раком прямой кишки не хуже химиотерапии. Как говорят ученые, под действием этих веществ раковые клетки перестают размножаться и погибают.

### При атеросклерозе

**П**ропустите через мясорубку по 1 стакану чеснока, порезанных лимонов с цедрой, ягод клюквы и брусники (можно и без нее). Добавьте 1 стакан жидкого меда. Все смешайте и разложите по баночкам. Принимайте эту чудо-смесь по 1 чайн. ложке утром и вечером. Эта паста хорошо помогает и для профилактики простудных и вирусных заболеваний. Если вас смущает резкий вкус чеснока, нужное количество смеси намажьте на хлеб и съешьте этот бутерброд.

### Поможет желатин

✿ При остеоартрозе замочите 1 чайн. ложку желатина в 1/2 стакана теплой воды и держите до разбухания. Доведите до кипения, охладите и выпейте. Принимайте каждый день.

✿ У вас ломкие и слоющиеся ногти? Замочите 2 чайн. ложки желатина в 1/2 стакана теплой воды и подождите, пока он набухнет. Доведите до кипения, слегка охладите и вылейте в широкую миску. Держите в растворе кончики пальцев 20 минут. Курс - 10 процедур.

✿ При переломе костей, частых носовых кровотечениях замочите 2 чайн. ложки желатина в 2/3 стакана молока, добавьте 1,5 ст. ложки сахара. Доведите до кипения, охладите. Ешьте желе каждый день.



## Снимаем с плеч зажимы

**Голова может болеть от мигрени, при повышенном или пониженном давлении, при остеохондрозе и глаукоме. Но чаще болит голова из-за проблем с позвоночником, а именно - его шейным отделом.**

прекратится раньше, останетесь.

**5.** С этой же точкой связано и пятое упражнение. Двумя большими пальцами нащупайте болевые точки между черепом и первым позвонком. Начините легкий массаж обоими пальцами одновременно: 15 круговых движений по часовой стрелке. Затем необходимо так же, как в предыдущем упражнении, давить на точки в течение 1-2 минут.

**6.** Как снизить повышенное артериальное давление, а значит, избавиться от боли. Лежа или сидя закройте глаза. Затем надавите кулаками на веки и начинайте дыхание диафрагмой. Если такой тип дыхания дается вам нелегко, положите на живот книжку или бутылку с водой. Это позволит лучше контролировать процесс.

**7.** Если в головной боли виноваты расширенные сосуды, поработайте с висками. Положите пальцы обеих рук к той области на висках, где больше всего ощущается пульс. Почувствуйте момент пульсации и во время толчка сильнее сдавите виски пальцами. Задержитесь на пару секунд. Повторяйте упражнение не менее 5-7 минут.

**М. Федотов, врач-остеопат, кандидат медицинских наук.**

**К**ак остеопат, я могу точно сказать: избавиться от таких болей не помогут никакие упражнения, если не устранить проблему. Например, не менять работу, которая требует постоянного сидения у компьютера. Но снять или уменьшить приступ боли возможно, не прибегая к таблеткам. Достаточно просто оказаться в тихом помещении и ни на что не отвлекаться.

**1.** Если причиной боли стал зажим в шейном отделе позвоночника. Лучше всего выполнять это упражнение, как только почувствуете боль. Сидя на стуле полностью расслабьтесь. Плавно и медленно отведите голову назад так далеко, насколько это возможно. Смотреть при этом нужно перед собой, а не вверх. Это важно. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем расслабьтесь. Голова

сама по себе вернется в исходное положение.

**2.** Если предыдущее упражнение полностью не избавило вас от болевых ощущений, вслед за ним сделайте еще одно. Особенно эффективно оно при болях в верхней части головы, отдающих в глаза. Его делают тоже сидя на стуле, полностью расслабившись. Немного вытяните шею вперед, наклоните голову, стараясь дотронуться подбородком до груди. Затем положите на голову руки, сцепленные в замок, и расслабьте их, позволив локтям наклонить голову до предела. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходную позицию. Повторять это упражнение можно не больше 2-3 раз по 5-8 раз в день.

**3.** Еще одно упражнение для облегчения боли в голове. Выполнять его можно стоя и сидя. Под-

нимите кисти рук и прижмите к голове. Прижмите оба больших пальца к верхним скуловым дугам, обхватив остальными пальцами затылок. Глядя вверх, сделайте глубокий медленный вдох в течение примерно 10 секунд. При этом попытайтесь откинуть голову, удерживая ее руками. Опустите глаза вниз, сделайте выдох продолжительностью 6-8 секунд. Максимально наклоните голову к груди, растягивая, но не напрягая мышцы шеи. Повторите упражнение 5-6 раз.

**4.** Если голова болит в затылочной части. Сядьте, держа голову прямо или немного наклонив вперед. Обхватите ее сверху рукой, как в предыдущем упражнении. Между черепом и первым позвонком нащупайте средним пальцем болевую точку. Давите на нее пальцем около двух минут. Повторите 3-6 раз. Если боль

### Картофель и мед от боли в спине

При обострении остеохондроза поможет такой компресс.

Измельчите в кашу один сырой крупный клубень картофеля и добавьте столько же меда. Перемешайте, выложите ровным слоем на больной участок, накройте компрессной бумагой и закрепите сверху теплой повязкой. Держите компресс не меньше часа. Картофельный крахмал и мед снимут боль и воспаление.



### Бабушкины рецепты

#### Куркума горло успокоит

С помощью этого снадобья на Востоке лечат хронический тонзиллит.

Оно помогает, даже если миндалины уже привыкли к традиционным полосканиям и не очень реагируют на них. Разведите по 1 чайн. ложке порошка куркумы (продается в отделе специй) и морской соли (можно купить в аптеке) в стакане теплой воды. Тщательно размешайте и по-

лощите горло 5-6 раз в день. Буквально на другой день миндалины приходят в норму и горло перестает болеть.

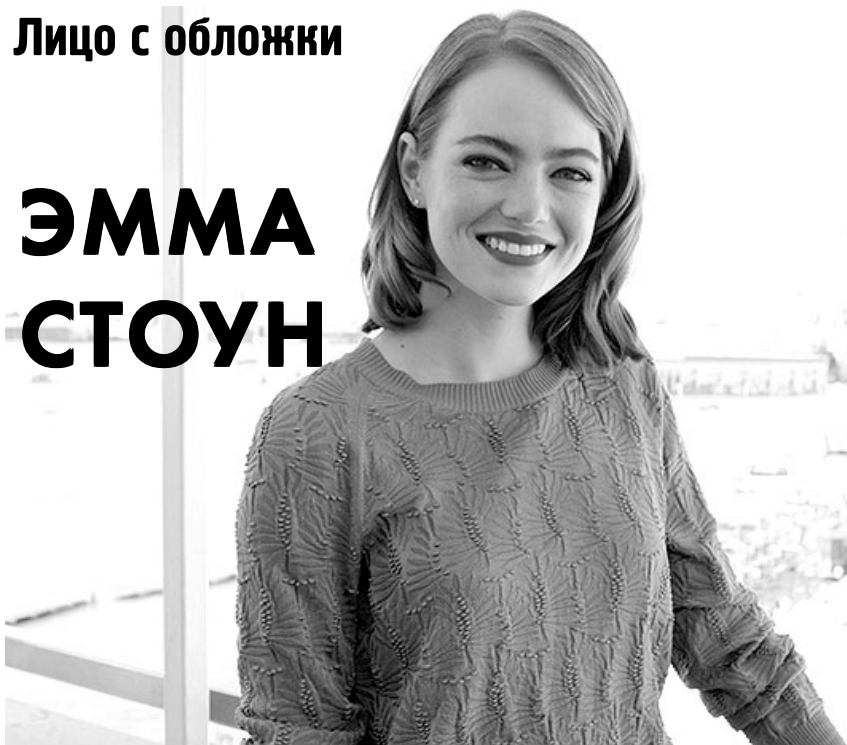
#### Повышаем иммунитет

Возьмите 2 листа алоэ (растение должно быть старше 3 лет).

Положите в холодильник на двое суток. Измельчите алоэ, размяв мякоть. Добавьте 1 ст. ложку меда. Съедайте по 1 ст. ложке смеси натощак каждое утро в течение месяца. Также иммунитет помогут укрепить кисломолочные продукты с приставкой «био».

					Кубрик-кинорежиссер							Охапка срезанных стеблей	
SOS как условный знак	Антилопа с просторов Африки		Содержимое самосвала	Касаткина-тезка Максиковой		Знаком борьбы, придуманной в Союзе		"Прогулка" в прошлое		Допустимый предел			
Медленно сообщающий тип						Кирпичсырец из Азии							
	Герцог или сиреты	Северный морской залив России		Заслал Робинзона на остров	Фрекен в доме Малыша			Прегок англичанина		Опасный печной газ			
	Гарри-король фокусов						Выемка в скале						
	Завязка шейного платка		Вещь, отданная для жеребьевки		Бернар, блиставшая на сцене		Отшелушивающая косметика		Наш художник писавший Индию		Девичья ... — символ Баку		
				<p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>Ненавижу людей, которые пьют, не зная меры. Вчера ночью мои друзья уронили меня три раза, пока несли до машины, алкаши проклятые.</b></p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>Она включила воду в ванной, села за комп. Когда мимо проплыли сапоги, она поняла, что ванна набралась.</b></p>									
	Крик восторженного зрителя		Вся начинка гардероба					Элемент с головки спички	Песня, что слушают стоя	Герой, победивший гидру	Болезнетворная зараза		
	Кусочек рая для каравана	Приготовление теста						Злата столица любителей пива					
Приплод в семье Жучки	Рама старого окна		Задворки линии фронта					Альпийская "столовая" буренок		Исправитель "фрекетов фрикций"	Айран или шербет по сути		
				Служитель культа в мечети	Стих, восхваляющий даму	Направление обучения класса							
	Расположение карт в пасьянсе	Растение без основного ствола			Крупный период истории	Тамара-известный астролог							
	Вдох рыдающего	Сын дочурки	Защитный цвет формы	Скороговорка тинейджера			Часть гитары, усиливающая звук	Сильный рыбий аппетит		"Жигули" сегодня			
	Полоска ткани в косе					Миссис Смит без грима							
				Лечит ничтожно малыми дозами									
	Авто, пришедшее по вызову	Банкротство банка				Жизненное убеждение							
				Рассыпанная атака казаков				Мультяшный персонаж Доналд					

# ЭММА СТОУН



## О ФИЛЬМЕ "ЛА-ЛА ЛЕНД", РАЙАНЕ ГОСЛИНГЕ, СВОИХ МЕЧТАХ И ПРЕДСТОЯЩЕМ "ОСКАРЕ-2017"

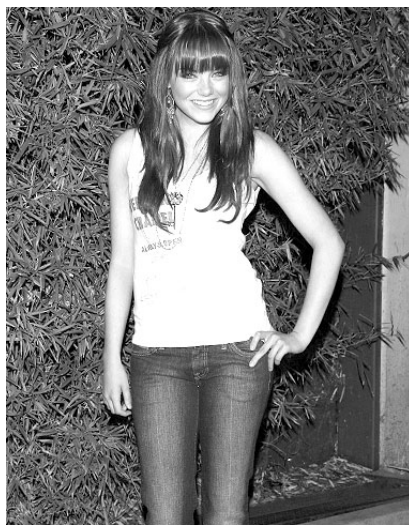
**Роль в фильме-мюзикле "Ла-Ла Ленд" принесла актрисе Эмме Стоун первый "Золотой глобус". Эмма рассказывает, на что она готова пойти ради мечты.**

«Наш фильм - про мечтателей и тех, кто не теряет надежду. Если вы начинающий актер и перед вашим носом закрылась дверь на очередном кастинге, не сдавайтесь, найдите в себе силы двигаться дальше. Эту награду я посвящаю именно вам», - сказала 28-летняя Эмма Стоун со сцены, получая "Золотой глобус". О закрытых дверях и упущенных возможностях она знает не понаслышке. Эмма снимается в кино уже десять лет: то в роли смешной девчонки из "Отличницы легкого поведения", то в качестве подруги главного героя фильма "Новый Человек-паук" или неуравновешенной девушки из драмы "Бёрдмэн". Во всех этих картинах ее отмечали как подающую надежды актрису, но никогда не ставили на один уровень с голливудским "золотым составом" - обладателями громких премий и миллионных гонораров.

Сегодня звездный час Эммы пришел - в роли юной старлетки из мюзикла "Ла-Ла Ленд" Голливуд открывает ее заново. "Золотой глобус" актриса уже получила, не за горами "Оскар", на котором критики пророчат Эмме не просто номинацию, а главный приз.

Встреча с Эммой происходит за

пару недель до церемонии вручения "глобусов". В воздушном шелковом платье, с неизменной улыбкой на губах, с этой актрисой удивительно легко и просто общаться. Она не отвечает односложно, эмоционально реагирует на вопросы, не боится посмеяться над собой. И еще - совсем не волнуется по поводу сезона наград, в котором ей отведена не последняя роль.



**- Эмма, в фильме ваша героиня Миа снимает квартиру с двумя подругами. Ваше начало карьеры было таким же романтичным?**

- Не сказала бы, что снимать квартиру с другими людьми так уж романтично. (Улыбается.) Но многие актеры так делают: это дешевле и во многих отношениях проще. Я сама с 18 до 20 лет снимала квартиру с двумя лучшими подругами-актрисами и поняла, что это очень полезно. Когда ты все время находишься среди людей своей профессии, у тебя больше шансов найти единомышленников и работу.

**- В "Ла-Ла Ленде" описывается, наверно, самый сложный период для начинающего актера - пробы. А какими были ваши первые кастинги?**

- Для меня это было удивительное время: иногда катастрофа оборачивалась настоящей удачей. Например, на одних пробах я познакомилась с потрясающей женщиной, директором по кастингу, которая подбирала актеров для многих американских комедий. Я пробовалась у нее бесчисленное количество раз три года подряд, и ни одна из проб не оказалась успешной. Но она все равно продолжала приглашать меня, сама не зная почему. А однажды она позвонила и предложила записать видео для фильма, сказав, что у нее предчувствие: это ОНО. И оказалась права! Меня взяли на мой первый полнометражный проект "SuperПерцы". Получается, все эти три года не прошли зря.

**- А что бы вы посоветовали молодым актерам, которые ходят на кастинги сейчас?**

- Я бы сказала, что им не стоит бояться: люди, проводящие кастинги для фильмов, всегда на стороне актеров. Все, чего хотят эти ребята, - найти подходящего человека для роли и вовремя попасть домой после работы. В "Ла-Ла Ленде" мы, конечно, добавили немного драмы в этот процесс, но в жизни все не так уж страшно. Еще я бы посоветовала актерам почаще думать о том, что каждый кастинг - возможность попробовать себя в новой роли, вне зависимости от того, получишь ты работу или нет. Мы, актеры, действительно можем стать кем-то другим, хотя бы на короткое время, и это очень круто! Такой настрой очень помог мне в начале карьеры.

**- А если бы ваша мечта стать актрисой не сбылась? Вы готовы были отступить и заняться чем-то другим?**

- Я думаю, что есть смысл отказываться от мечты, когда у тебя есть в этом необходимость: нужно оплачивать счета или кормить де-



тей. У некоторых людей, если задуматься, просто нет этого выбора: мечтать или нет. Пошла бы я сама на такой компромисс? Делала бы работу, которая вызывает у меня отвращение? Надеюсь, что никогда не попаду в ситуацию, которая потребует ответа на этот вопрос!

**- Как думаете, обязательно ли посвящать все время карьере и себе любимой, если хочешь добиться чего-то?**

- Конечно, не обязательно. Вокруг полно примеров того, как творческие люди успешно сочетают работу и личную жизнь. Например, у Мерил Стрип и ее мужа, скульптора Дона Гаммера, прекрасная семья. И это не мешает Мерил часто сниматься. Мне кажется, это зависит только от личных приоритетов.

**- Ваш партнер по фильму Райан Гослинг говорил, что перед съемками были организованы тренинги...**

- Танцы, пение - репетиции шли полным ходом. Самыми тяжелыми оказались уроки пения. У меня низкий голос с хрипотцой, и любое выступление - испытание для моих голосовых связок. Так что еще до начала репетиций я вела почти монашеский образ жизни и села на диету, принимала витамины и пила различные травяные настоики.

**- А что вы скажете о совместной работе с Райаном?**

- О, мы - смертельные враги! (Хочет.) Будто вы не знаете, какой он классный парень! До этого мы уже два раза работали вместе, но у нас еще не было такого количества общих сцен. На съемках "Ла-Ла Ленда" мы вместе учились танцевать, попробовали свои силы в жанре мюзикла. Новый опыт - это всегда волнующее событие. А переживать

этот опыт с другом и коллегой, который прекрасно понимает твои чувства, - особенная радость. И хотя наша с Райаном дружба началась на площадке, с годами она становится только крепче, чему очень помогают наши совместные проекты. И я, как примерная коллега, всегда поздравляю его с днем рождения и Рождеством. (Улыбается.)

**- За роль Миа в "Ла-Ла Ленде" вы уже получили Кубок Вольпи на фестивале в Венеции, а сейчас все активно обсуждают вашу номинацию на "Оскар". Ощущаете ли вы волнение?**

- Разумеется, нет! Зачем мне волноваться?! По-моему, любой нормальный человек получает удовольствие от церемоний вручения наград, особенно если это "Оскар"! Это же полный восторг и безумие! Ты не веришь, что все это с тобой происходит. На "Оскаре" столько людей, которых ты обожаешь и которыми восхищаешься, все в красивых нарядах, просто блистают. Это настоящая сказка! Но, к счастью, без полуночного боя часов, после которого ты вновь превращаешься в Золушку в лохмотьях. (Смеется.)

**- Кинокритики положительно оценивают ваши роли. А вы сами довольны собой?**

- Иногда я говорю себе: "Нормально, ты сделала все, на что была способна!" А иногда мне кажется, что я худшая актриса из всех когда-либо живших на свете! Правда, в последние годы я стала относиться к своей работе спокойнее: не паникую, когда вижу свои ошибки на экране. И да, я смотрю фильмы со своим участием без страха. Мне это помогает в работе.



Эмма Стоун и ее "Золотой глобус"

**- А внимание прессы и поклонников помогает?**

- Боже, наоборот: я страшно нервничаю, когда люди меня узнают! Я не против пообщаться, если ко мне кто-то подойдет с вопросами. И даже фотографируюсь на память, хоть и не люблю этого. Но, если честно, иногда делаю это только для того, чтобы не обидеть человека, хотя страшно устала и хочу домой.

**- В "Ла-Ла Ленде" герои хотят построить успешную карьеру. А что для вас значат слова "успех в Голливуде"?**

- Мне кажется, что я все еще пытаюсь понять, что это. Но я точно знаю одно: успех - это не известность, не твое лицо на обложке глянцевого журнала. В Голливуде всё очень быстро меняется. Сегодня люди тобой восторгаются, пачками посылают тебе сценарии, а завтра ты всеми забыт. Лично для меня в этом круговороте важнее всего не построить успешную карьеру, а просто сделать в моей профессии нечто стоящее. Поэтому я продолжаю работать и стараюсь использовать любой шанс. Ведь нет никаких гарантий того, что завтра на моем столе вновь будет лежать пачка сценариев.

**- Вы могли бы что-то пожелать себе и вашим поклонникам?**

- Себе я бы пожелала хорошенько выспаться. Думаю, на это мне бы понадобилось не меньше недели. (Смеется.) А поклонникам я бы пожелала счастья и чтобы они получили удовольствие от просмотра нашего фильма. Надеюсь, вы прекрасно проведете время, а после вам и самим захочется петь и танцевать!



Эмма Стоун и Райан Гослинг в фильме "Ла-Ла Ленд"



## РАЗВЕДЕТСЯ И ЖЕНИТСЯ?

**Отношения с женатым мужчиной могут длиться годами. Он будет твердить, что жену не любит, что обязательно с ней разведется. Так пройдет год, второй, третий... Почему он медлит?**

**М**ногие женщины, заводя роман с «женатиком», надеются, что однажды он уйдет из семьи ради любимой. Но время идет, мужчина продолжает кормить любовницу обещаниями, и ничего не меняется. Есть несколько причин, по которым он не может сделать решительный шаг.

### НА ФИНАНСОВОМ КРЮЧКЕ

Когда Марина познакомилась с Денисом, она понятия не имела, что он женат. Молодого человека прислали из Москвы, руководить местным филиалом банка. Денис работал допоздна и часто ездил в командировки в головной офис. Выходные тоже обычно проводил в Москве с родными и друзьями. С Мариной они встречались на неделе, ходили в кино и рестораны, она часто оставалась ночевать в его съемной квартире. Через год таких отношений Марина стала намекать, что пора сделать следующий шаг, начать жить вместе, познакомиться с родителями. Еще через полгода она прижала Дениса к стенке, и выяснилось, что любимый женат, а его тесть руководит банком, где тот работает. Развод автоматически означает увольнение. А в стране сейчас кризис, найти работу будет просто невозможно. Денис умолял Марину подождать, пока банковский кризис закончится, тогда он сможет развестись, уволиться и увезти любимую в Москву.

Мужчины часто приводят подобные отговорки в качестве аргумента: то у них с женой совместный биз-

нес, то все имущество записано на супругу и ее родственников, то у них ипотека – и, вообще, после развода он останется гол как сокол. Мужчина начинает уговаривать любимую, мол, подожди немного, разберусь с делами, бизнесом, ипотекой и тогда я твой навеки. Каковы шансы, что отношения закончатся хеппи-эндом? Да, практически, нулевые. Если мужчина не врет и действительно висит на крючке у жены, будь то квартира или бизнес, то где он возьмет деньги, чтобы выйти из этой ситуации? Когда у мужчины нет четкого ответа на этот вопрос, и он просит не забивать красивую женскую голову скучными вещами, значит, это не произойдет никогда.

### РАДИ ДЕТЕЙ

Любимая песня многих «женатиков»: «Мы с женой чужие друг другу. Я люблю только тебя, мой пушистик, и хочу быть с тобой, пока смерть не разлучит нас. Но как же дети? Для них развод станет шоком, жена запретит мне с ними видеться. Любимая, придется подождать, пока младшенький не подрастет (пойдет в школу, окончит школу, поступит в университет - день X может отодвигаться бесконечно)». Причем, часто такие трепетные отцы на поверку, оказывается, не помнят, в каком классе ребенок, когда у него день рождения и какие мультики он любит смотреть. Ребенок просто выступает в роли щита, которым прикрывается неверный муж, чтобы держать на крючке любовницу. Что делать в

такой ситуации? Нужно добиваться, чтобы мужчина озвучил окончательный дедлайн - когда он сможет развестись и, при этом, не причинить моральных страданий ребенку. И потом решать, устраивают ли вас такие условия.

### ЧУВСТВО СТРАХА

Мужчины только кажутся сильными и бесстрашными. На самом деле, они ужасно боятся перемен, а подать на развод - значит поставить свою жизнь вверх ногами. Они боятся реакции жены, ее слез и истерик. Боятся неодобрения окружающих. Боятся, что привычный уклад жизни полетит к черту. Придется решать кучу проблем - где теперь жить, кто будет готовить любимую солянку, кому останется собака, что сказать детям, как избежать алиментов. Проблемы, проблемы, проблемы... Чтобы взяться за их решение, мужчине нужен мощный стимул и уверенность, что в новой жизни его ждут молочные реки и кисельные берега. На меньшее он не согласен. И если отношения с «другой женщиной» длятся уже не первый месяц, а то и год, а мужчина все еще не решается побороть свои страхи, значит, не очень-то он и дорожит этими отношениями.

### ЕМУ И ТАК ХОРОШО

Наконец, добрались до главной причины, почему мужчина крутит роман с любовницей, но с женой разводиться не торопится. Просто мужчине все устраивает! Любовница может быть хороша в постели, зато жена готовит вкусные блюда. По отдельности у каждой из них есть свои недостатки, зато вместе получается одна идеальная женщина. Если одна из них начинает капризничать и качать права, всегда можно хлопнуть дверью и утешиться в объятиях другой. Можно небрежно пожаловаться другу: «Маринка у меня уже на стену лезет, угрожает обо всем рассказать жене, жить без меня не может». Подтекст ясен - вот как из-за меня женщины готовы биться не на жизнь, а на смерть, потому-то я крутой мужик. И что остается делать женщине? Ждать, терпеть и надеяться можно бесконечно. Но чем быстрее удастся выпутаться из таких токсичных отношений, тем больше шансов встретить по-настоящему достойного мужчину.



### «Интересные цифры»

По статистике, только 12–15% мужчин могут разрушить свои отношения с женой. Привычка является самым главным и мощным фактором, удерживающим мужчину в семье. Тем не менее, 60–65% мужчин заводят романы на стороне. Причем, приблизительно 28–30% находят любовниц на работе, где-то 20–22% заводят романы на отдыхе, около 9–10% – в командировках, и 4–6% мужчин находят любовниц среди соседок.

# Я НАШЛА СВОЕГО ОТЦА ЧЕРЕЗ 30 ЛЕТ...

**Даже спустя годы, во взрослой жизни, мы нуждаемся в родительской любви. Никогда не поздно исправить прошлое - нужно только слушать свое сердце и уметь прощать.**

**М**ама воспитывала меня одна. Своего отца я никогда не знала, а когда спрашивала о нем, мне говорили, что он уехал в другую страну еще до моего рождения. В детстве я представляла себе папу отважным капитаном или специальным агентом, работающим под прикрытием. Однако, все мои попытки узнать о нем побольше не увенчались успехом. Мама не любила говорить на эту тему.

Однажды, разбирая семейные бумаги, я нашла старое письмо, адресованное маме. Не знаю, почему рука потянулась именно к нему, и как я могла без маминого разрешения заглянуть в конверт. Я жадно вчитывалась в строчки, с каждой секундой понимая значение своей находки. В конверте лежала фотография высокого светловолосого мужчины в военной форме. Фотография была разорвана и заново склеена скотчем. У меня не было сомнений: это мой отец. Оказывается, он никуда не уезжал и живет всего в трех часах езды от нашего города. Но по какой причине мама не рассказала мне об этом? Ведь я уже взрослая самостоятельная женщина и, наверное, смогла бы понять. Отец писал о том, что хотел бы как-то загладить свою вину, что очень сожалеет о случившемся и надеется все исправить.

Маме о письме я не сказала. Вспомнила, как однажды в детстве спросила ее, почему у всех моих друзей есть папа, а у меня нет. Мама заплакала. Я не знала, что произошло тридцать лет назад, но она так и не смогла простить.

Несмотря на то, что в нашей маленькой семье не принято было вспоминать про папу, я часто рисовала в воображении, как встречу его случайно на улице. Что я скажу ему? И что он ответит? Теперь передо мной на столе лежал листок с папиным адресом. Мне было интересно, знает ли он о моем существовании, будет ли рад меня видеть. Я предполагала, что у него есть другая семья и дети, и даже предположила, что он может просто



не захотеть встречаться со мной. Вся эта сумятица в моей голове не давала мне спать. Осознав, что не смогу нормально жить, пока раз и навсегда не закрою этот мучительный «гештальт», я решила поехать к отцу и все выяснить. На следующий день, ничего не сказав матери, быстро собралась и отправилась на вокзал.

Папину квартиру я без особого труда нашла сразу. Я стояла у двери и никак не могла заставить себя нажать на звонок. В какой-то момент так сильно засомневалась, что даже спустилась вниз и хотела уйти. Сердце бешено стучало, руки дрожали. Почему я решила, что поступаю правильно? Столько лет мы жили друг без друга и столько же вполне еще проживем. Но, с другой стороны, я уже приехала. Проблема без действий не уйдет сама. И было бы преступлением не попробовать. Тем более, что за эти годы многое могло измениться. Он вообще, скорее всего, переехал в другое место. Я взяла себя в руки, вернулась и позвонила. Мне открыл дверь мужчина, которого я видела на фотографии. Высокий светловолосый, только сильно постаревший и уставший.

«Дело в том, что... Дело в том, что вы - мой отец», - волнуясь, прошептала я. Он удивленно взглянул на меня и быстро ответил, что я ошиблась, что у него нет дочери и ему очень жаль. «Но как же письмо, это точно вы», - я достала фото из письма. «Я не ваш отец», - твердо сказал он и закрыл дверь.

Вернувшись домой, я рассказала обо всем маме. Мне было очень больно и обидно. Я просила прощения у мамы за свою самонадеянность и глупость. Действительно,

почему я вдруг решила, что этот равнодушный незнакомец - мой отец? Мама только покачала головой. Если тридцать лет назад он не остался в нашей жизни, почему он должен появиться в ней сейчас?

После этих событий я очень злилась на него. Места себе не находила. Хотела все ему высказать. Но потом решила отпустить ситуацию. Нельзя судить людей за их выбор, каким бы он ни был.

Прошла неделя. Я возвращалась с работы домой и неожиданно увидела его. Он сидел на скамейке рядом с нашим домом. Ничего не говоря, я села рядом с ним. Я молчала, а он рассказывая, как жил все это время. Мой отец оказался не капитаном корабля и не специальным агентом, а простым рабочим, но очень хорошим и добрым человеком.

Папа очень жалел о том, что все так сложилось. Все эти годы он вспоминал о нас и давно выяснил, где мы живем. Не решался приехать, потому, что был очень виноват перед мамой. Оказалось, что в молодости он увлекся другой девушкой. «Это было мимолетное помутнение. Но твоя мать не смогла простить мне этого», - рассказал папа. Когда «помутнение» отступило, мама уже собрала вещи и уехала.

Со временем, мама простила его, и теперь он часто приезжает к нам в гости. С его появлением как-то все стало налаживаться в жизни. Я стала больше доверять мужчинам. Недавно я познакомилась с моим новым близким другом, высоким светловолосым военным.

**Анастасия Смелова.**



# КСЕНИЯ СОБЧАК

## Превращения светской львицы

**Ее имя всегда окружено шлейфом скандалов и сплетен, и, похоже, ей это нравится. Любовь и ненависть окружающих телеведущая воспринимает философски, черпая из этих эмоций энергию и продолжая делать то, что считает нужным.**

**З**а последние несколько лет образ Ксении Собчак сильно изменился, из glamorous светской львицы она превратилась в оппозиционного журналиста. Но больше публику удивила другая перемена: Ксения, всегда утверждавшая, что брак и дети не для нее, вышла замуж и стала матерью.

### ДЕТСТВО ДОЧКИ МЭРА

Детство Ксении было не совсем обычным. Когда ей исполнилось десять, ее отец Анатолий Собчак стал мэром Санкт-Петербурга. Свобода, которой в жизни девочки и так было немного, теперь полностью оказалась под запретом. Она не могла просто выйти погулять во двор или отправиться с ребятами в кино. По протоколу ей был положен личный

водитель, а соображения безопасности предполагали постоянное присутствие личного охранника.

Свободолюбивого подростка такие ограничения возмущали. Ксения пыталась обойти их всеми возможными способами: обманывала охранников, сбегала от водителя, придумывала сложные схемы ухода из дома. Нередко в этих схемах принимал участие ее друг Сережа Боярский, сын известного актера, чья семья жила в том же подъезде. Ксения говорила родителям, что идет к нему позаниматься на компьютере (у нее такой диковинки не было), и выходила из квартиры в пижаме и халате. В комнате Сергея ее ждал заранее заготовленный пакет с нарядом для дискотеки. Переодевшись, Ксения благополучно

сбегала на пару часов. Родители возлагали на единственную дочь большие надежды, она всегда чувствовала, что должна быть лучшей, что получить тройку - это несмыслимый позор. Когда одноклассники бежали после школы на чердак играть в запретную и увлекательную «бутылочку», Ксения под надзором охранника уныло брела к репетитору французского, в Эрмитаж на урок живописи или в балетную школу при Мариинском театре.

Неудивительно, что, повзрослев, она взбунтовалась. В 16 лет девушка заявила родителям, что будет жить отдельно. Видя ее решительный настрой и боясь разрушить отношения, они возразить не стали. Ксения поступила в университет, сняла квартиру и с удовольствием погрузилась во взрослую жизнь: ночные клубы, казино, вечеринки.

В 1996 году Анатолий Собчак проиграл очередные выборы, и на него началась настоящая травля. Именно тогда Ксения осознала бренность славы и непостоянство людских симпатий. Еще вчера у их дома стояла очередь из «друзей», а сегодня все обходят опального политика стороной. Сердце бывшего мэра не выдержало. Пережив инфаркт, он два года проходил лечение во Франции. Ксения в то время была занята своей жизнью. Она не сомневалась: у них с отцом еще много времени впереди, но в 2000 году Анатолий Собчак внезапно умер от сердечного приступа. Для Ксении его уход стал самым тяжелым переживанием в жизни.

### ПУТЬ К УСПЕХУ

После смерти отца Ксения переехала в Москву и перевелась из СПбГУ в МГИМО. К тому моменту она четко представляла, чего хочет от жизни - ее главной целью была популярность. Причем, не в роли дочери известных родителей, а лич-



**Анатолий Собчак души не чаял в дочери... 1986 г.**

ная, завоеванная ею самой. Известности начинающая светская львица добилась довольно быстро: сначала она привлекала внимание как дочь первого мэра Санкт-Петербурга, но очень быстро окружающие поняли, что Ксения сама по себе - тот еще фрукт.

Ее скандальные высказывания цитировали. Фотографии в мехах, бриллиантах, с богатыми мужчинами то и дело мелькали в прессе, но Ксения прекрасно понимала недолговечность подобного успеха. Она хотела большего, и помогло ей телевидение. Оказаться там удалось не сразу, но после провала нескольких кастингов она все же попала в новый проект «Дом-2». Уже в первые месяцы своего существования «Дом-2», буквально, взорвал телевидение: его безбожно ругали, он стал символом пошлости, и, тем не менее, его смотрела почти вся страна. Немалая заслуга в этом принадлежала Ксении, ее острому языку и привычке называть вещи своими именами.

Следующий громкий проект, реалити-шоу «Блондинка в шоколаде», едва не переплюнул по рейтингам «Дом-2». Ксения с удивительной откровенностью и самоиронией продемонстрировала то, что хотели видеть зрители: свою гламурную жизнь, свой скверный характер, звездные знакомства. Публика, для которой Ксения стала главным раздражителем, считала: ей все достается, легко, она живет на деньги богатых поклонников. СМИ часто называли Собчак «гламурной содержанкой». Ксения всегда с юмором относилась к критике собственной персоны, но этот ярлык приводил ее в ярость. Ведь на самом деле она работала почти без выходных, перемещаясь с проекта на проект, с корпоратива на корпоратив, хорошо зарабатывала и никогда не зависела от мужчин.

Между тем, мужчин вокруг нее всегда было предостаточно. Первые серьезные отношения у нее завязались еще в Петербурге с бизнесменом Вячеславом Лейбманом. Они вместе переехали в Москву, но довольно быстро расстались. Следующий роман с предпринимателем Умаром Джабраиловым несколько месяцев поставлял новости для светской хроники. Но настоящая сенсация случилась чуть позже, в 2005 году. Ксения Собчак объявила, что выходит замуж за миллиардера Александра Шустеровича. Подготовка к свадьбе шла полным ходом, было заказано шикарное платье, но до церемонии дело так и не дошло - невеста внезапно осознала, что еще не готова к семейной жизни.

Затем последовала череда ярких романов, каждый из которых длит-



**Сегодня Ксения счастлива в браке, ведь муж ее обожает. «Всемирно известная персона, которую зовут Ксения Собчак, и моя жена - это два разных человека», - утверждает Максим Виторган**

ся не больше года. Все мужчины Ксении были умны, успешны и привлекательны, однако, все расставания происходили по ее инициативе.

### **ШПИОНСКИЕ СТРАСТИ**

Переход от гламура к политике, кому-то показавшийся неожиданным, для Ксении был вполне закономерным. Она работала с разными СМИ в качестве журналиста и постепенно от разговоров о личном переходила к злободневным политическим вопросам. Когда она впервые появилась на митинге оппозиционеров, ее освистали. Обществу было не готово к такому резкому переходу: вчера она скандалила на «Доме-2», а сегодня хочет быть политиком. Знающие люди рекомендовали ей повременить, менять имидж постепенно. Но Ксения, как обычно, делала то, чего желало ее сердце. Упорством, талантом и смелостью она добилась своего - ее признали политическим журналистом.

Оппозиционная деятельность не только раскрыла новые грани личности телеведущей, но и подарила ей знаменательную встречу. На одном из митингов Ксения познакомилась с актером Максимом Виторганом. По степени секретности их отношения напоминали роман двух шпионов - никто ничего не знал до самой свадьбы. Ксения Собчак,



**Ксения добилась признания себя политическим журналистом и ведет общественно-политическое шоу «Госдеп с Ксенией Собчак» на телеканале «Дождь»**

обычно открытая и откровенная, прилагала невероятные усилия, чтобы спрятать свою новую любовь от прессы. И причина тому проста: на этот раз все было серьезно.

Максим, не похожий на всех, с кем она встречалась раньше, покорил ее с первой минуты. «Я была очарована его благородством и чистотой, - признается журналистка. - Он вобрал в себя все качества, которые мне нужны в мужчине».

### **ЛЮБОВЬ МЕНЯЕТ ВСЕ**

После появления первых слухов о беременности Ксении Собчак желтые издания и интернет-сообщество принялись соревноваться в самых невероятных домыслах, среди которых фигурировали накладной живот и суррогатная мать. Это было вполне закономерно, ведь телеведущая всегда утверждала, что детей не хочет, не любит и не понимает всеобщего перед ними преклонения. Пару лет назад в Сети даже появилась запись, где Ксения ругается на соседских детей, мешавших ей спать. История вызвала немалый резонанс.

Ксения не скрывает, что раньше действительно и не помышляла о детях. Но за три года совместной жизни Максим заставил ее очень сильно измениться. Узнав о беременности, которая не была запланированной, Ксения испытала настоящее потрясение: она счастлива, она очень хотела этого ребенка, который станет продолжением любимого мужчины.

Рождение сына 18 ноября 2016 года заставило Ксению во многом пересмотреть свою жизнь. Понимая, что детей нужно воспитывать личным примером, а не нравочениями, она задумалась: пора кое-что менять в своем непростом характере и образе жизни. Эксцентричная скандальная блондинка давно повзрослела, ее ценности изменились, постепенно она превращается в уравновешенную мудрую женщину.

# ОСТОРОЖНО! БЫТОВАЯ МАГИЯ!

Приходя к нам на прием, некоторые пациенты спрашивают, о том, как действует плохой глаз и порча на человека. Нашим предкам хорошо известны были эти понятия, да и церковь никогда не отрицала существование подобных явлений. В свете современных понятий сглаз это преднамеренное или случайное перенесение негативной энергетики на ауру человека.

Негативный заряд направленный врагом, попадает на ауру человека, разрушает ее. На ауре образуется, образно говоря, дыра, через которую внутрь ауры попадает чужая энергетика. У человека, ставшего жертвой такой астральной атаки появляется хроническая усталость и чувство психического дискомфорта (невроты, депрессии, страхи), снижается иммунитет и тогда к сглаженному или «испорченному» человеку начинают липнуть всякие болезни, в том числе и неизлечимые. Рушится и бизнес и личная жизнь.

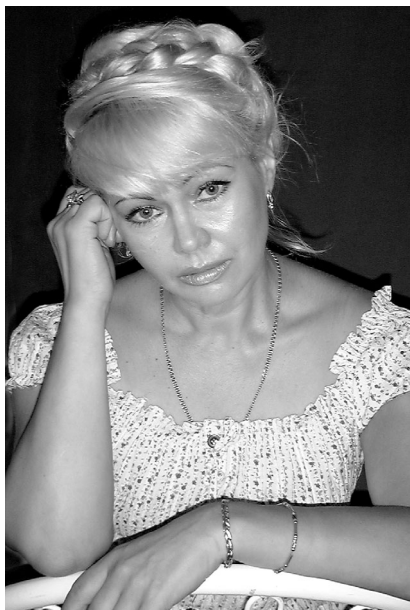
Многих моих пациентов интересуют такой вопрос. Как распознать человека, который может сглазить. Это, как правило, люди с дефектом глаз – либо глаза разного цвета, либо глаза косят или глаза очень выпуклые. Дурным взглядом могут обладать и калеки. Недаром в народе говорят: «Бог шельму метит!». Бедные, обездоленные люди также обладают плохим взглядом..

Я в своей практике столкнулась с тем фактом, что часто причиной проблем в семье являются люди, которым оказывалась материальная помощь. К примеру, помогает женщина бедной и несчастной соседке, а потом глядит у соседки дела пошла хорошо, а у самой в семье наступает полный крах. Вот тут уже можно говорить о бытовой магии – почему бытовой? А потому, что ей пользуются очень многие наши сограждане, даже не подозревая об этом.

Но гораздо страшнее люди, которые преднамеренно наносят вред своим знакомым и окружающих их незнакомым людям, используя приемы и бытовой и даже черной магии –наведение порчи. Порча – это жизненный неуклад, супружеские измены, тяга к спиртному, апатия, лень, материальные потери и неизлечимые болезни. Порча – это своеобразная болезнь, которая очень часто приводит человека к смерти. Но эту коварную болезнь нужно лечить в самом начале, поэтому и надо знать симптомы порчи и как избежать подобной напасти.

Сталкиваясь в своей работе, с подобными явлениями, я пришла к выводу, что порча наводится из зависти. Поэтому, если у вас дела на подъеме – вы сделали ремонт, купили новую мебель, машину и т.д., то есть большая вероятность, что кто-то на вас смотрит завистливым взглядом, а возможно, и прибегает к методам бытовой магии, чтобы забрать у вас ваше благополучие, здоровье и успех. Так что, если вы подозреваете, что против вас готовится недоброе, не откладывайте визит к специалисту. Приходите и я вам обязательно помогу.

А вот случаи бытовой магии из прак-



тики парapsихолога Ольги Александровны.

«Повадилась ко мне по вечерам новая соседка нахаживать, то соли ей отдам, то хлеба, то сахару, да и Бог весть чего! Ну мол думала нуждается - отдавала чего просила – не жалко! Так и продолжалось. Продолжалось, продолжалось, да и вышло вот что. Все у меня пошло кувыркком. Да и у мужа моего все наперекосяк. Не заладилось и на работе у детей. Стали мы тихо-тихо нищать. Но приехала ко мне из Тбилиси, золовка моя (Дай Бог ей здоровья), увидела она что у нас творится и повела меня к Ольге Александровне, которая помогала моей родственнице много раз. Госпожа Ольга мне сразу сказала, что от моей семьи всю прибыль и удачу забрала моя новая соседка, которой я помогала. Все тут и сошлось! Стала Ольга Александровна со мной и моей семьей сеансы свои чудодейственные проводить. И защитила она мою семью и дом от хитрой соседки своими талисманами-оберегами. Все у меня после Ольгиной помощи вновь и наладилось. А соседка кукует одна и я ей больше не подмога. Все у злыдни пошло прахом. Продала она свой дом за долги и уехала из нашего села. Вот Так! Спасибо госпоже Ольге Александровне огромное. Всю жизнь ей буду благодарна. Анна Т».

«Я работаю много лет в банке. Казалось бы, мне знакомо все, что касается денег и обращения с ними. Но все оказалось не так. Несколько месяцев назад к нам на работу приняли новую уборщицу. Женщину очень внимательную и тихую. Всегда и кофе подает, когда вот только подумаешь, что хорошо бы и стол лишний раз протереть не полениться. К новой уборщице сложилось очень положительное отношение. За ее внимание и мы старались ей отплатить тем же. Но лучше бы мы этого не делали. А началось все вот с чего. Раз в месяц наша уборщица у каждого

сотрудника отдела просила в долг на пару недель небольшие суммы 10-20 лари и отдавала все всегда во время. Через пару месяцев в нашем отделе у сотрудников стали возникать проблемы, то болезни, то аварии, и все выливалось в серьезные кредиты. Если раньше мы делились на работе только хорошими вестями, то сейчас все время стали говорить о проблемах и о том, как из них выкрутиться. Мистика!

Мистика! Так мне и сказала моя школьная подруга, узнав о ситуации в моем отделе. По ее рекомендации я попала на прием к парapsихологу Ольге Александровне Бибилашвили. Парapsихолог во всем сразу разобралась и рассказала, что виной всему наша уборщица.

Хитрюга вошла к нам в доверие и брала у нас деньги в дни новолуния, а отдавала долги на убывающей Луне. У хитрой уборщицы, (как я выяснила по своим каналам) дела пошли в гору. Она приобрела и недвижимость за время работы у нас и муж ее открыл свой бизнес, а у нас все катилось вниз. Вот так с помощью магии прибыль и моя и моих сотрудников уходила в семью нашей уборщицы. (Ольга пояснила, что есть такой прием в бытовой магии, что если деньги брать в долг в дни новолуния, а отдавать после полнолуния, то так можно забрать и прибыль.

Госпожа Ольга провела свои удивительные ритуалы и изготовила нам специальные талисманы. Все у нас в скором времени наладилось. А уборщицу я просто уволила. Очень надеюсь, что она в скором времени все потеряет.

**P.S.** Так и произошло. Злодейка все потеряла.

С благодарностью Манана Т. Г. Тбилиси»

Парapsихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парapsихологов и экстрасенсов Грузии, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей стране, на телевидении проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служит ее более чем 25-няя практика в области парapsихологии и экстрасенсорики.

Ольга Александровна проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия,

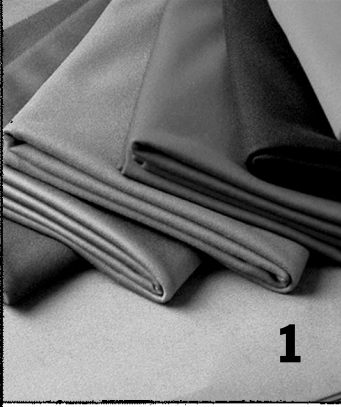
Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

Парapsихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 218 -32-88,  
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88.  
e-mail [olga.bibilashvili@gmail.com](mailto:olga.bibilashvili@gmail.com)

# Ваш любимый сканворд

	Порода собак	Ветки для костра	Конница древних греков	Странный тип	Западные славяне	"...на улице Вязов"																		
										Придумал Пинокио	Герой фильма "Амадей"									Рогдай, Фарлаф,...				
	"Любить по-русски", актриса	Остолоп				Край ткани	"Предок" скальпеля																	
	Бренное...	Сторонник крутых мер								"Падам-падам", Эдит...	Английский схоластик									Спас Цокотуху от паука				
			Горы, граница Европы		Святыни у эллинов	Бывшие сапоги																		
	Оптическая решетка	<b>1</b>					Ведущий на радио и ТВ																	
					Наша-тырь															Их слышно за стенкой				
	Шлягер Газманова	Паллада у греков	Новелла Цвейга					Субмарина	Передняя сторона дома															
					"Тихая" траншея																			
	Алл по-современному	"Громка" в музыке						Поперечный размер бревна	Высыхающее море	Рогатая ящерица										Река в Кургане				
Опасность для корабля																								
Мини-модель ФИАТА												Остров с Колоссом												
Стойка с выпивкой												Козырь адвоката												
Нелепость		Японский воин-"невидимка"																						Нац. музей Канады, города
							Шерстяная ткань																	"Число" по Пифагору
			Маратенни-сист	Актриса ...Смехова	Китайская династия	Мясная котлетка			Досье	Пригорок														
	"Белый букет", ...Вески	Танец браз. карнавалов							Бог войны в Элладе	Лучший друг Че-бурашки	Разрубить гордиев...									"Кони", анаграмма				
									"Оле-оле", певец															
	Открытая обувь	Трюк, прием							"Предок" копейки															
						Животновод на Севере																		
	Мастер дерев. скульптуры	Певец ...Борзов								Балтийская селедка														

# ИТОГИ 2016: ОТ ТРЕХ И БОЛЬШЕ — ЗВЕЗДЫ, КОТОРЫЕ СТАЛИ МНОГОДЕТНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

Звезды из нашей подборки решили не останавливаться на достигнутом. В 2016 году аист заглянул к ним в гости далеко не в первый раз!



### ЖАСМИН

В конце апреля певица Жасмин родила третьего ребенка. Артистка стала мамой мальчика, которому дала имя Мирон — в честь своего свекра. Жасмин и ее супруг, предприниматель Илан Шор, воспитывают трехлетнюю дочь Маргариту, также у певицы есть сын от первого брака с Вячеславом Семендуевым, 18-летний Михаил.

### МЕГАН ФОКС



4 августа Меган Фокс стала мамой в третий раз — она родила мальчика Джорни. Актриса и ее муж, актер Брайан Остин Грин уже воспитывают четырехлетнего Ноа Шэннона Грина и двухлетнего Бодхи Рансома Грина. Интересно, что год назад Меган Фокс подала на развод, но ее супругу удалось вернуть не только доверие актрисы, но и уговорить ее на очередное пополнение. Напомним, актеры познакомились 12 лет назад и через два года обручились. В 2009 году актеры расторгли помолвку и решили расстаться, но уже через год помирились и поженились на Гавайях. Видимо, расставания уже стали семейной традицией в браке актеров.

### АЛСУ



Первый сын Алсу и ее мужа Яна Абрамова Рафаэль появился на свет в Израиле, в той же клинике, где восемь лет назад родилась дочь Алсу Микелла. Старшая дочка супругов — 10-летняя Сафина — родилась в частной клинике Cedars-Sinai Medical Center в США.



### МАРИЯ СИТТЕЛЬ

В конце сентября 40-летняя телеведущая подарила супругу Александру Терещенко пятого ребенка — девочку Катю. Супруги также воспитывают троих сыновей и дочку Дашу — первенца Ситтель.

### МИК ДЖАГГЕР

В начале декабря 73-летний Мик Джаггер в очередной раз доказал,





что возраст любви не помеха — фронтмен The Rolling Stones стал отцом в восьмой раз! Возлюбленная Мика, 29-летняя балерина Мелани Хамрик подарила ему сына. У Мика Джаггера уже есть семеро детей от разных женщин: дочери Кэрис, Джейд, Элизабет, Джорджия, а также сыновья Джеймс, Габриэль и Лукас. Также рокер уже давно дедушка — у него пять внуков и один правнук.

### ХИЛАРИЯ БОЛДУИН

В сентябре жена актера Алека Болдуина Хилария родила сына — третьего совместного ребенка в браке с актером (в их семье уже растут сын и дочка). Также у 58-летнего актера есть 21-летняя дочь Ирландия от первого брака с актрисой Ким Бейсингер.



Кстати, многие ругали Хиларию за ее активную беременность — будучи инструктором по йоге, мамочка не переставала заниматься фитнесом и даже тренировалась с гантелями вплоть до самых родов, однако на все критические комментарии она отвечала, что знает что делает.

### МАРИЯ ПОРОШИНА

3 февраля Мария Порошина стала мамой в четвертый раз: актриса родила дочь, которой дала редкое имя Глафира. От первого брака с Гошей Куценко у Марии есть 21-летняя дочь Полина, которая также стала актрисой. Сейчас Порошина состоит в браке с актером Ильей Древновым, с которым воспитывает теперь уже троих дочерей: младшую Глафиру и старших Серафиму и Аграфену.

### НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА



4 июня 34-летняя модель и основательница благотворительного фонда «Обнаженные сердца» Наталья Водянова стала мамой в пятый раз! В большом семействе звезды появился мальчик, которого они с гражданским супругом Антуаном Арно назвали Романом. Рома появился на свет в день рождения своего папы Антуана Арно. Наталья тогда не знала, что родит именно

в этот день, ведь по уверениям врачей ей предстояло вынашивать ребенка еще три недели.

Роман стал вторым общим ребенком Натальи и Антуана. В 2014 году родился их первый сын Максим. Водянова также воспитывает 14-летнего Лукаса, девятилетнюю Неву и восьмилетнего Виктора от первого брака с британским аристократом Джастином Портманом.



## Наши дети



# МАЛЕНЬКИЙ, МЫ ТАК ТЕБЯ ЖДАЛИ...

**Рождение малыша - прекрасное событие в жизни родителей, но, тем не менее, это не самое простое время. Главное в суе-те и хлопотах вокруг ребенка не забыть о том, как вы ждали любимого сына или дочь. Почему это важно?**

**Е**ще каких-то полвека назад женщины стеснялись своей беременности. Живот до последнего стыдливо прятали от глаз посторонних, а фотографироваться в интересном положении никому даже не приходило в голову. Сегодня ожидание малыша - это целый процесс, в который при желании можно погрузиться с головой. И в будущем это поможет вам выстроить гармоничные отношения с ребенком, придать ему уверенности в себе и в своих силах.

### ПРИЯТНЫЕ ХЛОПОТЫ ДО РОЖДЕНИЯ МАЛЫША

Что можно сделать, пока малыш еще не родился? Закупить все необходимое в специальных магазинах для беременных. Записаться в бассейн на занятия для будущих мам. Посещать с мужем «курс молодого бойца» - группы поддержки будущих родителей. И, конечно, заказать фотосессию «с животиком». Если родители не очень суеверны, то в этот чудесный период ожидания они успевают подготовить детскую комнату, оснастить ее всеми приспособлениями для ухода за малышом. И самое главное - заранее спланировать роды. Ожидание ребенка становится семейной историей: светлой, радужной, полной вдохновения. Помимо всего прочего, будущие мамочки общаются на специальных форумах, планируя и обсуждая свое материнское будущее.

Маша К. в группе для беременных делится своей историей: «По-

всем приметам выходило, что у нас будет девочка. Даже знакомая ясновидящая сказала: дочка. Муж хотел мальчика. На 21-й неделе беременности врач УЗИ сказал, что будет мальчик. Я была ошарашена новостью. Но с середины беременности я уже точно знала, что на УЗИ не ошиблись. Еще находясь у меня в животике, он вел себя по-мужски. Как трепетно он любил женщин! Забавно, живот особым образом расслаблялся, когда к нему прикасались женские руки или когда рядом звучал женский голос. Мне даже казалось, что он там пускает пузыри от счастья. На незнакомых мужчин он реагировал враждебно - сжимался, превращая мой живот в камень. А потом подтверждение своим ощущениям я получила, увидев всю эту картину на УЗИ. Он улыбался, когда рядом была молоденькая медсестра и разговаривала с ним нежным голосом. Когда же подошел врач с датчиком, мой маленький мужчина насупился, стал прикрывать ручонками пах и брыкаться от датчика пятками. В итоге он от-



вернулся, лег попой вперед и на-прягся. Более того, в 5-6 месяцев внутриутробной жизни он стал настоятельно «требовать» белого вина и жареного мяса. Прямо какой-то «кавказский мужчина»: мясо, вино и женщины!»

Узнает ли когда-нибудь этот малыш, как трепетно ловила каждый его шорох счастливая будущая мама? К сожалению, далеко не всегда родители рассказывают детям о том, как трепетно их ждали.

### СЧАСТЬЕ СМЕНЯЕТСЯ ТРЕВОГОЙ

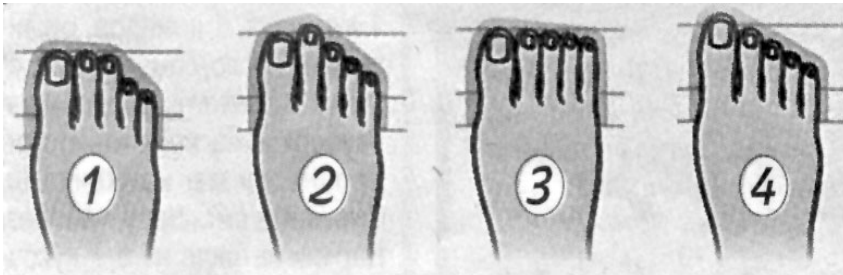
Беременность - это временный проект, и когда он завершается рождением нового человека, абсолютно все в жизни молодой семьи меняется. Счастье от первой встречи постепенно меркнет под натиском тревоги, страха не справиться, недоделат, недоглядеть. К этой ответственности со временем примешиваются другие факторы: усталость, недосып, ограничения в любимых продуктах и отсутствие разрядки в виде интимных отношений. Постепенно флер от «волшебной беременности» растворяется в бытовой суете, и в семье наступает напряженное время. Новорожденный не дает родителям ни выходных, ни отсыпных, ни отпусков. Бывает, что родители настолько погружаются в повседневные хлопоты, что забывают рассказать своему малышу о том, как они его ждали. А ведь весь этот этап жизни под названием «беременность» важен не только для мамы с папой, но и для их малыша.

### ПОДАРИТЕ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ

Чтобы подарить ребенку чувство безусловной родительской любви, которое придаст ему уверенности во взрослой жизни, надо обязательно рассказывать о том, как его ждали, - считают психологи. Фотографии беременной мамы, первые снимки УЗИ, дневниковые записи, поздравительные открытки с новорожденным - сохраните все это. И если в подростковом периоде ребенок станет настаивать на том, что он одинок и никому не нужен, отложите все дела. Сообщите ему о том, как папа говорил с вашим животом, рассказывая малышу о далеких странствиях, о красоте леса и моря, о том, как вы будете вместе ходить на рыбалку. Расскажите ему, как вы пели колыбельные до рождения, и как он улыбался, узнавая эти песни в детской кроватке. И ваш ребенок почувствует себя лучше, осознает, что он всегда был и будет любим вами. Потому ваша любовь никуда не делась: она зародилась вместе с ним и останется с ним навсегда.

## ВМЕСТО ТЕСТА

О человеке можно многое сказать по форме пальцев на ноге.



**1. Римская стопа.** Это одна из наиболее распространенных форм. Большой, указательный и средний пальцы такой ноги почти одинаковой длины, остальные короче. Люди с такой стопой общительные, дружелюбные и харизматичные, поэтому среди них много бизнесменов.

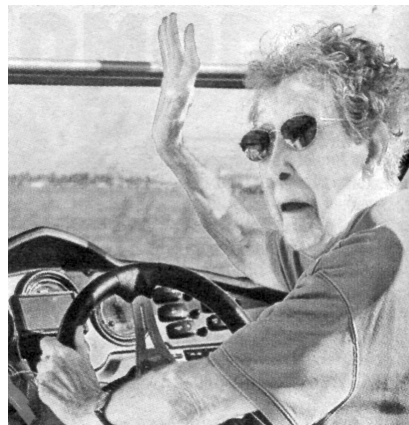
**2. Греческая.** Ее особенность - выступающий дальше остальных второй палец (он длиннее, чем большой). Такие люди - энтузиасты, они креативны, способны мотивировать других и нацелены на результат. Среди них много артистов и спортсменов.

**3. Квадратная.** При такой форме ноги все пальцы одной длины, поэтому, по виду она напоминает квадрат. Эти люди спокойны и расчетливы в принятии решений, надежны и практичны.

**4. Египетская.** Она выглядит узкой и длинной из-за того, что пальцы словно придавлены друг к другу. Большой палец - самый длинный, размеры остальных пропорционально уменьшаются к мизинцу. Люди с длинной узкой стопой скрытны и ценят уединение. Но они могут быть импульсивными, с меняющимся настроением.

## ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...

В 90 лет Норма узнала, что тяжело больна. И пустилась во все тяжкие! После смерти супруга Лео на американку обрушилось очередное несчастье. У нее обнаружили злокачественную опухоль матки. Врачи предлагали операцию, облучение, химиотерапию. Но эта крошечная женщина весом 46 кг и ростом 152 см выбрала дорогу и махнула в поездку по США. Сопровождал ее сын, его жена, собака. Семья передвигалась в фургоне, на катере. За полгода они побывали почти во всех штатах США. Женщина даже полетала на воздушном шаре. Сейчас Норма в порядке, у нее ничего не болит. Она в здравом уме. А врачи признали, что операцию она могла бы и не перенести. Неизвестно, сколько еще проживет



эта отважная женщина. Ясно одно: уйти из этой жизни она намерена счастливой.

## Это интересно!

✦ Адам Райнер из Австрии в 21 год был ростом 1,18 м, но потом, вдруг начал очень быстро расти. Через 10 лет его рост был 2,18 метра. Остаток жизни молодой человек был прикован к постели, так как его организм ослаб. Это единственный случай в мире, когда человек за свою жизнь успел побывать и карликом, и великаном.

✦ В Таиланде в 1811 году родились близнецы, сращенные в области грудины. Звали их Чанг и Энг. Самое

интересное: они женились на разных женщинах и имели 10 и 12 детей соответственно. Умерли братья в возрасте 63 лет с разницей в 3 дня.

✦ У рыбака Яна Эгиля Ревсдала сердце не билось 4 часа. Произошло это в декабре 1987 года, после того, как он упал за борт у берегов Норвегии и температура его тела понизилась до 24 градусов. Самое интересное, что мужчина выжил после подключения его к аппарату искусственного кровообращения.

## Подруга

### меня критикует

**Милая «Подруга»!** Подруга дает мне советы с чувством собственного превосходства, хотя я ее не прошу. После общения с ней чувствую подавленность...

Елена

**ПОДРУГА:** Ваша подруга - энергетический вампир. Ее цель - заставить вас переживать. Такие люди радуются чужим проблемам. Обижая окружающих, они реабилитируют себя в своих глазах, и их неудачи кажутся им уже менее значимыми. Держите вампира на дистанции! Подойдет - скажите, что заняты или спешите. Что бы подруга ни говорила, не показывайте, что вас это задело. Отделайтесь шуткой, улыбнитесь, но не говорите с ней о личном. Не давайте ей пищи, и она перестанет вас преследовать.

## Не хочу и не буду стареть!

**Милая «Подруга»!** Занимаюсь спортом, много хожу, плаваю. Пока могу, буду бороться с возрастом...

И. Приль.

**ПОДРУГА:** Есть два способа стареть. Первый - не стареть. Он для тех, кому удастся избежать старости, ведя активный образ жизни. Возраст человека определяется не годами, а состоянием сосудов и костей: в 50 лет можно выглядеть старше, чем в 70. Хорошо тренированное тело долго сохраняет гибкость, и старение не сопровождается многочисленными болезнями. Мудрость в том, чтобы упрямяться каждый день, а не от случая к случаю... Второй способ стареть - принимать возраст со спокойствием и отрешенностью. Время борьбы прошло. Некоторые старики не завидуют молодым, а жалеют их, потому что штормящее море еще лежит у их ног...

## А нужна ли вечная жизнь?

**Милая «Подруга»!** Может, когда-нибудь ученые придумают лекарство от старости? Бессилие, немощь, болезни и смерть - это пугает...

И. Рогов.

**ПОДРУГА:** А нужно ли человеку жить так долго? В 80 лет он уже все испытал: любовь, ее конец, опустошение, иллюзии и отрезвление после их крушения. Страх смерти не очень велик в старости: все привязанности в прошлом и касаются тех людей, которых уже нет на свете.



# ПОРА ПЕРЕСТАТЬ НАДРЫВАТЬСЯ НА РАБОТЕ!

**Среди нас существует немало людей, для которых основным смыслом жизни является работа. Они настолько увлечены своей трудовой деятельностью, что готовы ради нее пожертвовать буквально всем. Но стоит ли?**

**Е**сли прислушаться, эти люди все время говорят о своей работе и обсуждают ее так, как будто это живая субстанция. Трудовая деятельность для них превращается во властное и ревнивое существо, которое, как спрут, опутывает их с ног до головы и не терпит никакой конкуренции. Отсюда и самый частый упрек, который бросают в сердцах жены своим мужьям-трудоголикам: «Ты женат на своей работе!»

### ОТСУТСТВИЕ ГАРМОНИИ

Когда с трудоголиком пытаешься поговорить на тему того, что в жизни должно быть еще что-то, он, как правило, отмахивается: «Я не умею отдыхать! Лучший отдых для меня - это любимая работа!» Но психологи пришли к выводу: чтобы достичь ощущения гармонии и счастья, надо удовлетворять в равной степени все шесть базовых потребностей личности. Это семья, финансы, духовность, тело, интеллект и общество. Выходит, человек, который все свое время отдает работе, в лучшем случае покрывает потребности своей личности в финансах и интеллекте. Семья и тело страдают в первую очередь.

### ЭТО НЕПРОДУКТИВНО!

Ученые пришли к неутешительным выводам: быть тру-

доголиком в современном мире непочетно. Многим руководителям сегодня доступна статистика: человек, который по 14 часов «убивается» на работе, достигает, в конечном итоге, таких же результатов, как сотрудник, который 8 часов работает и 6 часов отдыхает. Последние исследования доказывают, что «пиковый производитель» - человек, который работает умеренно, но с отдачей, чаще даже эффективнее, чем трудоголик. И вот почему: сотрудник, имеющий время на отдых, лучше восстанавливается и при необходимости выдает свежие решения в «мозговых атаках». Трудоголики же часто не могут переключиться и часами бьются над задачами, переставшими быть актуальными. Кроме того, для них нет «мелких» проблем. На каждую из них они обрушиваются со всей мощью гиперответственности.

Получается, если КПД одержимого трудом неуклонно снижается с каждым часом его переработки, может быть, пришло время пересмотреть свои отношения с работой и окружающим миром?

### ТРУД КАК БЕГСТВО ОТ ПРОБЛЕМ

Настоящий трудоголик всегда имеет скрытые причины, чтобы прятаться от жизни в работе. В самых запущенных случаях это бегство от самого себя, нежелание

решать проблемы со здоровьем, с любимым человеком, с детьми. Поэтому, если вы чувствуете, что работа превратилась в наркотик, начните свое освобождение от ее безграничной власти с тренинга или с индивидуальной работы с психологом.

Конечно, лучший вариант - отправиться в отпуск, но без подготовительных мер план не сработает. Даже лежа на берегу океана, вы будете нервно проверять почту и социальные сети, отдавать распоряжения дистанционно и все равно думать о трудовых задачах. Поэтому, для начала все же стоит провести работу над собой.

### ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Попробуйте наполнить свою жизнь еще чем-то - спортом, общением с семьей и друзьями. Как только вам удастся это сделать, важно не скатиться вновь к прежним привычкам. Для этого вам необходимо каждый рабочий день выполнять следующее.

**1. Медитировать.** Выделять 10-15 минут для медитации или чтения аффирмаций - специальных жизненных установок, которые переключают сознание со старых установок на новые.

**2. Улыбаться.** Что-то позитивное заряженное с вами должно происходить каждый день! Даже если это смешные видео с котиками или пустая болтовня с приятелями, в ходе которой вы делитесь байками и свежими анекдотами.

**3. Кардионагрузка.** Спорт лучше всего помогает отвлечься от навязчивых и тревожных мыслей по поводу актуальных рабочих вопросов. Поэтому идеально, если вы посещаете спортзал. Но, если такой возможности нет, заведите привычку проходить пешком пару остановок, гулять с собакой.

**4. Забудьте про телефон.** Отключайте время от времени мобильный телефон на весь вечер, чтобы провести его с семьей или наедине с собой.

**5. Планируйте отпуска!** Людям, сильно привязанным к работе, психологи советуют брать несколько раз в год отпуска недельной продолжительности. Когда вы научитесь отдыхать, сможете брать более долгую паузу от работы.

**6. Развивайте свое хобби.** Рано или поздно любой человек выходит на пенсию. Если работа занимала у вас все активное время жизни, пустая и скучная пенсия может оказаться настоящей каторгой. Примите меры прямо сегодня. Попробуйте вспомнить, что вам нравилось в жизни, когда ее еще не оккупировала работа. И жизнь заиграет яркими красками!

**Предлагаем вам немного поколдовать с цветом, чтобы очаровать противоположный пол и получить хорошую работу, облачившись в одежду подходящей расцветки. Также вы можете научиться расслабляться в собственном доме, правильно подобрав оттенки интерьера.**

### ЧТО ГОВОРЯТ УЧЕНЫЕ?

С точки зрения науки, эмоциональная реакция человека на цвет очень сильна. Ученые говорят о цветах, как об излучениях, которые имеют волны различной длины. Глаза воспринимают их, и тотчас мозг подает определенный сигнал периферийной нервной системе. Например, оттенки теплой гаммы (красный, оранжевый, желтый и др.) - длинноволновые, и для их восприятия требуется значительное количество энергии. Они стимулируют мозг, увеличивают частоту пульса и дыхания. Холодные цвета (зеленые, голубые и др.) - коротковолновые. Они легко воспринимаются человеком, действуют успокаивающе и умиротворяюще.

### ЗАГЛЯНИТЕ В ГАРДЕРОБ

Скажите, кому вы доверите, к примеру, свои финансы? Банковскому работнику в строгом синем костюме или в малиновом пиджаке? Конечно, пример простой, но, тем не менее, цвет в одежде говорит о человеке многое. Чтобы произвести нужное вам впечатление, обратитесь внимание на советы опытных психологов. Итак, вы хотите показать собеседнику...

#### ...успешной и страстной

Собираясь на свидание, смело надевайте красное платье. Красный - цвет успеха и жизненной силы. Он олицетворяет страсть, любовь и желание. Мужчины реагируют на этот цвет сразу, поэтому, вы точно не останетесь незамеченной. Но в деловом мире в качестве основного он неуместен, потому что символизирует нападение, борьбу. А вот аксессуары - пожалуйста (например, красный плавок или ремешок).

#### ...сдержанной и элегантной

В высшем обществе существует дресс-код - костюмы и платья черного цвета, поскольку черный - символ сдержанности, даже строгости, но в то же время элегантности. Отправляясь на ужин с деловыми партнерами, надевайте черное платье, и вы произведете впечатление серьезного, делового человека. При этом можно выглядеть изысканно и утонченно, подобрав аксессуары (серьги, колье, сумочка).



Каждый цвет по-своему воздействует на настроение и самочувствие. Кроме того, используя определенные цвета в гардеробе, вы можете произвести нужное впечатление.

## МАГИЯ ЦВЕТА

### ...аккуратной и порядочной

Белый цвет ассоциируется у многих с аккуратностью, порядочностью. И не зря: люди, предпочитающие в одежде белые тона, как правило, честны с окружающими. Именно поэтому, собираясь на собеседование на должность вашей мечты, остановитесь на белой блузке, и вы не прогадаете: порядочные работники нужны везде.

### ...спокойной и уравновешенной

Психологи рекомендуют людям, в профессии которых важно доверие клиентов, надевать строгий синий костюм. Ведь этот цвет - символ стабильности, гармонии и постоянства. Облачившись в синий пиджак (или платье), вы предстанете перед окружающими уверенным в себе, спокойным и уравновешенным человеком.

### ...жизнерадостной и веселой

Если вы хотите оказаться в центре внимания и произвести впечатление оптимиста, отправляясь на вечеринку, отдайте предпочтение желтому цвету в гардеробе. Яркая желтая кофта, туфли канареечного оттенка или смелый маникюр - ваши помощники в этом деле.

### ...женственной и чистой

Вы не прогадаете, если наденете голубое платье на встречу с родителями жениха. Это цвет женственности, чистоты и умиротворения. Он, как никакой другой, располагает к себе и расслабляет.

### ОТТЕНКИ В ИНТЕРЬЕРЕ

Цвета, которые используются в интерьере, способны поднять вам настроение, наполнить вас энергией или привести к обратному эффекту. Обратите внимание на свой дом, и вы быстро найдете ответ на вопрос: «Почему я чувствую себя именно так?»

**Энергия и отсутствие переживаний.** Если вы чувствуете, что вам не хватает жизненных сил и тонуса или вы часто переживаете по поводу и без, и вас порой сковывает страх, добавьте в интерьер белый цвет. Например, хороший вариант - светлые шторы и обои. Но не переусердствуйте - избыток белого грозит раздражительностью и быстрой утомляемостью.

**Уверенность в своих силах.** Красный цвет в интерьере создает ощущение благополучия, достатка и уверенности в себе. Однако, важно знать, что у нервных людей, а также у детей этот цвет вызывает раздражение и агрессию, поэтому, оформлять детскую комнату, используя оттенки красного, не стоит.

**Спокойствие и концентрация внимания.** Голубые оттенки в интерьере успокаивают, подавляют агрессию и вызывают положительные эмоции. Кроме того, улучшают концентрацию внимания и избавляют от бессонницы. Голубой - идеальный цвет для детской или комнаты пожилого человека.



(Продолжение, начало в 29-51-5)

— А твое призвание обязательно связано с опасностью? Ты не можешь выдержать что-нибудь поспокойнее?

— Я похож на человека, который перебирает бумажки и переставляет папки с места на место?

— А как же твой сын? — с улыбкой спросила она.

— Мы почти не видимся. Его мать хочет, чтобы я держался от него подальше, — ответил он, глотая чай. — Какая ему разница, куда писать: в Нью-Йорк или в Конго...

— Наверное, это тяжело...

— Да... да, тяжело.

В углу заиграл струнный квартет, и Дженнифер обернулась.

Несколько долгих секунд он мог безнаказанно разглядывать ее профиль, слегка вздернутую верхнюю губу. С болью в сердце Энтони понял, что никогда не полюбит никого так, как любил Дженнифер Стерлинг. Прошедшие четыре года ничего не изменили, пусть пройдет еще десять — вряд ли что-то станет иначе. Она снова повернулась к нему, но он молчал, понимая, что стоит ему открыть рот, как он расскажет ей все, вывернется наизнанку, словно смертельно раненный солдат, которому уже нечего терять.

— Тебе понравился Нью-Йорк?

— Думаю, там мне было лучше.

— Где ты жил?

— На Манхэттене. Знаешь, где это?

— Не совсем... — призналась она.

— Ты... ты женился?

— Нет.

— А девушка есть?

— Да, мы встречаемся.

— Она американка?

— Да.

— Замужем?

— Нет, как ни странно.

— У вас серьезные отношения? — не моргнув и глазом, продолжала она.

— Пока не решил.

— Ты совсем не изменился, — робко улыбнулась она.

— Ты тоже.

— Неправда, — тихо произнесла

## ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

Дженнифер.

Он умирал от желания прикоснуться к ней, смахнуть весь чертов сервиз со столика и обнять ее. Внезапно он пришел в ярость от этой дурацкой обстановки, от всех этих формальностей. Вчера вечером она вела себя странно, но, по крайней мере, он видел, что она находится во власти искренних чувств.

— А ты как? Все хорошо? — спросил он, поняв, что она не собирается заговаривать первой.

— Хорошо? — переспросила она сонным голосом. — Не знаю. И хорошо, и плохо. Как у всех.

— Все еще ездишь на Ривьеру?

— По возможности стараюсь больше там не появляться.

«Из-за меня?» — чуть было не спросил он. Дженнифер оказалась ему совершенно безжизненной. Где же ее чувство юмора? Куда делась страсть? Куда ушло сияющее очарование, переполнявшее ее до краев и прорывавшееся наружу то неожиданным взрывом хохота, то бесконечными поцелуями? Она стала какой-то бесцветной, как будто не осталось ничего, кроме холодных, идеальных манер.

Струнный квартет на мгновение умолк. Едва сдерживая гнев, Энтони спросил:

— Дженнифер, зачем ты меня сюда пригласила?

Она безумно устала, вдруг понял он, но при этом ее лихорадит — на скулах проступили пятна румянца.

— Прости, — продолжал он, — но мне не нужны сэндвичи. Я не хочу сидеть тут и слушать эту дурацкую струнную музыку. Если я чего и заслуживаю, восстав из мертвых после четырех лет забвения, так это права не сидеть с жеманным видом, попивая чай, и не вести светскую беседу.

— Я... я просто хотела увидеть тебя...

— Знаешь, когда я вчера увидел тебя там, в зале, я все еще злился на тебя... Все это время я думал, что ты предпочла мне его — его и тот образ жизни, который он может тебе предложить. Я постоянно спорил с тобой, ругал тебя за то, что ты не ответила на мои последние письма...

— Не надо, прошу тебя! — подняла руку она.

— И тут я встречаю тебя, и ты говоришь мне, что собиралась уехать со мной. Мне приходится заново обдумать все, что крутилось у меня в голове последние четыре года, все оказалось неправдой.

— Энтони, давай не будем об этом, не говори о том, как бы все могло быть, — умоляющим тоном попросила она, кладя руки на стол перед собой, словно выкладывая игральные карты. — Я не выдержу...

Они сидели напротив друг друга: безупречно одетая, элегантная женщина и напряженный мужчина. С горькой усмешкой Энтони подумал, что со стороны они, видимо, кажутся достаточно несчастными, чтобы их сочли супружеской парой.

— Скажи мне одно, — снова заговорил он. — Почему ты так предана ему? Почему ты осталась с человеком, который не может сделать тебя счастливой?

— Наверное, потому, что я предала его. — Она посмотрела ему в глаза.

— Думаешь, он будет так же предан тебе?

Дженнифер долго смотрела ему в глаза, а потом взглянула на часы:

— Мне пора.

— Прости, — поморщился он. — Я ничего больше не скажу, просто я хочу знать...

— Дело не в тебе, правда. Мне действительно пора.

— Конечно, прости, — взяв себя в руки, произнес он. — Я же сам опоздал. Извини, что впустую потратил твое время, — с плохо сдерживаемой яростью добавил он.

Энтони проклинал своего редактора — ведь из-за него он потерял эти драгоценные полчаса, проклинал себя за упущенную возможность, за то, что позволил себе соприкоснуться с силой, которая может сжечь его дотла.

Она встала, рядом возник официант с пальто в руках. К ней на помощь всегда будет приходиться кто-то другой, рассеянно подумал он, такая уж это женщина.

Словно парализованный, Энтони не мог встать из-за стола.

Неужели он ошибся в ней? Неужели сила чувств во время их недолгого пребывания вместе существовала лишь в его памяти? Его глубоко опечалила мысль о том, что это конец. Возможно, он был бы более счастлив, если бы воспоминания о ней остались идеальными и незапятнанными этой непонятной, разочаровавшей его встречей.

Официант подал ей пальто. Дженнифер просунула руки в рукава, низко склонив голову.

— Значит, все кончено?

— Прости, Энтони. Мне правда пора идти.

— Мы так и не поговорим? После всего, что между нами было? Ты хоть вспоминала обо мне? — грубо спросил он, вставая из-за столика.

Не дожидаясь продолжения, она резко развернулась и вышла из кафе.

В пятнадцатый раз Дженнифер умылась ледяной водой, пытаясь успокоить покрасневшие и опухшие глаза. Из зеркала на нее смотрела женщина, проигравшая сражение с жизнью. Женщина, так разительно отличавшаяся от маленькой тай-тай, которой она была пять лет назад, что казалось, они не просто разные люди, но и разные биологические виды.

Она провела кончиками пальцев по темным кругам под глазами, по новым морщинкам на лбу и подумала: интересно, какой он увидел меня?

Он раздавит тебя, лишит тебя всего, что делает тебя тобой.

Дженнифер открыла шкафчик с лекарствами и посмотрела на аккурат-

ный ряд коричневых пузырьков. Она не смогла рассказать Энтони, что так боялась встречи с ним, что приняла двойную дозу валиума. Не могла рассказать, что его слова доносились до нее сквозь пелену густого тумана, она плохо понимала, что делает, и едва могла удержать в руках чайник. Она не могла признаться, что, сидя так близко от него, видя каждую морщинку на его руках, вдыхая аромат его одеколона, полностью потеряла способность двигаться.

Открыв горячую воду, Дженнифер смотрела, как струя разбивается о фарфор, утекает в слив и брызгается, оставляя темные пятнышки на ее светлых брюках. Взяв с верхней полки валиум, Дженнифер открыла пузырек.

Ты сильный человек, ты можешь продолжать жить, зная, что настоящая любовь возможна, но у нас никогда не будет на нее права.

Ошибаешься, Бут... я вовсе не сильная.

Снизу послышался голос миссис Кордозы, Дженнифер заперла дверь в ванную, оперлась на раковину. Способна ли я на это?

Она высыпала содержимое пузырька в раковину и долго смотрела, как вода смывает крошечные белые таблетки. Затем открыла следующий пузырек и, практически не глядя, сделала то же самое. Мои «маленькие помощники». Все их принимают, беспечно сообщила ей Ивонна, когда Дженнифер в первый раз расплакалась, сидя у нее на кухне, и никак не могла остановиться. Доктора с радостью выписывали ей новые и новые рецепты. Таблетки выравнивают ваше состояние, говорили они. Да, они выравнивали меня настолько, что уже вообще ничего не осталось, подумала она, беря в руки следующий пузырек.

Закончив начатое, Дженнифер посмотрела на пустую полку, а потом на свое отражение — последние таблетки унесло потоком воды.

В Стэнливиле начались беспорядки. Из иностранного отдела «Нэйшн» в «Риджент» пришла телеграмма на имя Энтони, в которой говорилось, что конголезские повстанцы, самозваная армия симбы, захватывают все новых и новых белых заложников, собирая их в отеле «Виктория», в знак протеста против правительственных военных сил Конго и белых наемников. В телеграмме также говорилось: «Собирай чемоданы. Потрясающая история. Редактор лично одобрил твой отъезд. При условии, что тебя не убьют и не возьмут в плен».

Однако, Энтони не бросился в офис, чтобы проверить последние новостные сводки, не стал набирать телефоны знакомых в ООН и армии. Лежа на кровати в гостиничном номере, он думал о женщине, которая любила его достаточно сильно, чтобы уйти от мужа, а потом, за четыре года, просто исчезла.

В дверь постучали. Энтони вздрогнул — что опять нужно этой горничной? Она же прибиралась всего полчаса назад. Его ужасно раздражало, что она работает, насвистывая, не давая ему

спокойно заниматься своими делами. — Зайдите попозже, — крикнул он и перевернулся на другой бок.

Неужели ее так потрясла их встреча просто из-за того, что она считала его погибшим? Неужели сегодня она поняла, что чувства, которые когда-то испытывала к нему, испарились? Наверное, она решила встретиться с ним, просто чтобы соблюсти приличия, как поступила бы с любым старым знакомым после нескольких лет разлуки, — ее манеры всегда были безупречны.

В дверь снова постучали, на этот раз более настойчиво. Энтони рассердился еще больше, чем если бы девчонка просто вошла в номер — тогда он мог хотя бы накричать на нее. Он встал, рывком открыл дверь и крикнул:

— Ну знаете что! Лучше вам... — Он осекся.

Перед ним стояла Дженнифер. Пояс подчеркивал осиную талию, глаза голели.

— Каждый день, — произнесла она. — Что?!

— Каждый месяц. Каждый день. Каждый час... Как минимум каждый час, — помолчав, добавила она. — В течение четырех лет. Я думала, что ты умер, Энтони, — гулко зазвучали ее слова в тишине коридора. — Я оплакивала тебя... Оплакивала жизнь, которую могла бы провести с тобой. При одной мысли, что я виновата в твоей смерти, я ненавидела себя так сильно, что не знаю, как вообще выжила. Если бы не... — Дженнифер замолчала. — А потом на приеме, куда я вообще не хотела идти, я вдруг вижу тебя... Тебя! И ты спрашиваешь меня, зачем я хотела с тобой встретиться? — глубоко вздохнув, чтобы хоть немного успокоиться, спросила она.

На другом конце коридора послышались шаги, Энтони протянул руку и произнес:

— Заходи.

— Я не смогла усидеть дома. Я должна была сказать тебе все, прежде чем ты снова уедешь. Должна была.

Он сделал шаг назад, пропуская ее в номер, она прошла мимо него в большую спальню — огромные размеры комнаты и расположение отеля подтверждали его новый статус в редакции. Энтони порадовался, что в комнате в кои-то веки порядок, на спинке стула висела выглаженная рубашка, парадные ботинки аккуратно стояли у стены.

Сквозь открытое окно с улицы доносился шум машин, Энтони прикрыл его. Дженнифер положила сумочку на стул и повесила сверху пальто.

— Для меня это большой шаг вперед. Когда я приехал сюда впервые, меня поселили в хостеле на Бейсютерроуд. Хочешь чего-нибудь выпить? — предложил он, внимательно наблюдая, как она села за столик. — Закажи тебе что-нибудь? Как насчет кофе? — продолжал он, думая лишь о том, что мечтает прикоснуться к ней.

— Я не спала, — отозвалась она, потирая виски ладонями. — Как только я увидела тебя, я перестала понимать, что происходит. Я стараюсь разобраться, как это произошло. Все потеряло смысл.

— Тем вечером, четыре года назад... ты ехала в автомобиле с Фелипе?

— Фелипе?.. — недоуменно переспросила она.

— Мой друг, бармен из «Альберто». Он погиб в автокатастрофе сразу после моего отъезда. Утром я просмотрел газетные вырезки: пишут, что в машине находилась женщина, личность которой не установлена. По-другому я не могу объяснить то, что случилось.

— Не знаю. Вчера я говорила тебе, что до сих пор не могу вспомнить все. Если бы я не нашла твои письма, то могла вообще никогда бы не вспомнить о тебе... Могла бы никогда не узнать...

— Но кто сказал тебе, что я умер?

— Лоренс. Не смотри на меня так. Он не настолько жесток, наверное, он думает, что так и есть. Он знал... знал, что у меня кто-то есть, — с трудом произнесла она. — Он прочитал твое последнее письмо... Наверное, после аварии для него все встало на свои места и он понял...

— Мое последнее письмо?!

— Ну да, то самое, в котором ты просишь меня приехать на вокзал. Оно было при мне, когда произошла авария.

— Подожди, я не понимаю... Вообще-то, это было не последнее письмо...

— Энтони, не надо, — перебила его она. — Пожалуйста, прошу тебя...

— И что дальше? — спросил он. — Дженнифер, я...

Не сводя с него глаз, она сделала шаг вперед и подошла так близко, что даже в тусклом освещении номера он мог разглядеть каждую крошечную веснушку на ее лице, каждую ресницу, которая, словно изогнутый меч, грозила пронзить сердце любого мужчины. Она была так близко и вместе с тем далеко, — казалось, она принимает какое-то внутренне решение.

— Бут, — нежно заговорила она, — ты все еще элишься на меня?

Бут... Услышав свое прозвище из ее уст, Энтони нервно сглотнул и ответил: — Как я могу элиться на тебя?

Дженнифер подняла руку и, едва касаясь, провела кончиками пальцев по его лицу.

— Бут, мы занимались этим? Я имею в виду — раньше, — пояснила она, увидев его недоуменный взгляд. — Я не помню. У меня есть только твои слова.

— Да, — хрипло ответил он. — Мы занимались этим, — подтвердил он, ощущая прикосновение ее прохладных пальцев и вспоминая ее родной запах.

— Энтони, — прошептала она с невыносимой нежностью, в которой заключалась любовь и боль потери, столь хорошо знакомые им обоим.

Дженнифер прижалась к нему и тихонько вздохнула, Энтони почувствовал ее дыхание на своих губах. Казалось, вокруг них все замерло. Она прикоснулась губами к его рту, и в его груди что-то раскрылось. Энтони с ужасом осознал, что у него в глазах стоят слезы.

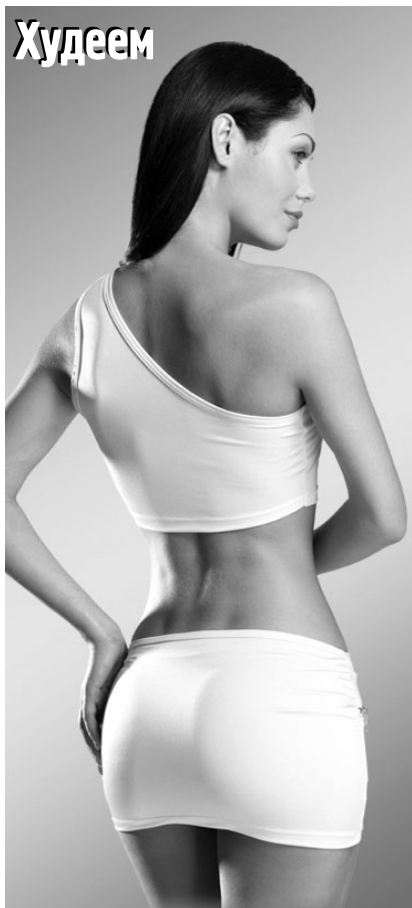
— Прости, — замерев, прошептал он. — Прости, я не знаю, отчего это...

— Я знаю, — успокоила она его, — я знаю.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

Худеем



# КАК ВЫГЛЯДЕТЬ НА 5 КГ СТРОЙНЕЕ? СОВЕТЫ ОСТЕОПАТА

**Вес - величина относительная. Одно дело - цифра, которую показывают весы, и совсем другое, насколько стройной вы выглядите внешне. Последнее зависит от пропорций фигуры, правильной одежды и красивой осанки.**

## Специалисты советуют

Осознание проблемы - первый шаг к ее решению. Но простого решения с этого дня начать ходить прямо мало. Хорошо бы отыскать причину сутулости и пройти курс у остеопата, но цена вопроса и проблема поиска хорошего специалиста не всем позволяют это сделать. Однако, помочь себе выпрямить спину и выглядеть гораздо стройнее можно и самостоятельно. Что же советуют специалисты?

★ Найдите себе подвижный спорт по душе: бег, игра в баскетбол, плавание. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом на предмет противопоказаний:

★ больше гуляйте на свежем воздухе, выходите на работу утром заранее и вместо поездки на транспорте идите пешком или вечером выйдите за пару остановок до дома;

★ оставшись наедине, включите «заводную» музыку и танцуйте до седьмого пота: это не только расслабляет мышцы и снимает скопившееся напряжение, но и поднимает настроение;

★ если у вас сидячая работа, проверьте, насколько правильно подобраны по высоте стол и стул, удобно ли вам сидеть, не свисает ли локоть со стола, находится ли монитор компьютера на уровне глаз;

★ откажитесь от обуви на высоких каблуках или хотя бы носите ее в помещении, а лучше - только по торжественным случаям.

## Полезные упражнения

Если вы не имеете возможности посещать спортзал, выполняйте несложные упражнения для улучшения осанки дома.

**1.** Сядьте на пол на колени, руки сзади, упор в пол. Приподнимая колени, почувствуйте растяжение передней поверхности стопы. Повторите 10 раз.

**2.** Лягте на пол на живот, приподнимите корпус, прямые руки упираются в пол. Не прогибайте поясницу. Повторите упражнение 5-10 раз.

**3.** Встаньте, наклонив корпус вперед и опустив руки вниз, расслабьте все мышцы. Пойте 10-20 секунд до полного расслабления.

**4.** Встаньте на носочки, поднимите руки и каждой клеточкой потянитесь вверх, ощущая растяжение позвоночника.

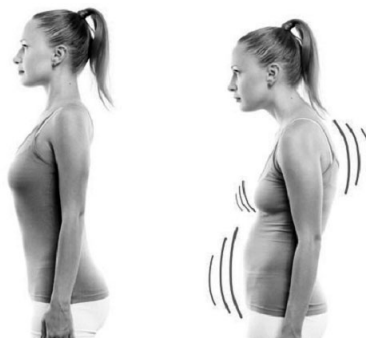
✓ **ВАЖНО:** При выполнении упражнений вы не должны испытывать болевых ощущений. Если вы все выполнили правильно, то после зарядки почувствуете, что позвоночник приятно растянулся, а спина разогнулась.

Вспомните бессмертную реплику из кинофильма «Служебный роман»: «Ведь как вы ходите?.. Вся отключится, в узел завяжется, вся скукожится, как старый рваный башмак... И чешет на работу! Как будто сваи вколачивают!» Если в этой характеристике вы узнаете себя, прислушайтесь к несложным советам остеопатов. Они помогут приобрести красивую осанку, легкую походку, а заодно, выглядеть стройнее минимум на 5 кг!

## Откуда берется сутулость?

Известно, что с возрастом человек «утаптывается» в росте в среднем на 2-3 см. Также каждый день к вечеру наш рост уменьшается на 1 см: это связано с тем, что суставы от нагрузки сжимаются, а от усталости мы начинаем сутулиться. Некоторые и вовсе начинают горбиться еще со школы. Почему это происходит?

С рождения и всю жизнь мы получаем травмы, которые отражаются на нашем позвоночнике. Одни весьма серьезные: родовая травма, переломы и т.д. Другие кажутся нам незначительными: тут запнулся, там упал. В итоге позвонки смещаются, сжимаются, вызывая дисбаланс. Именно он заставляет нас искать удобное положение для тела в пространстве: например, сутулить плечи, сидеть, закинув одну ногу на другую. Вредные привычки, вроде ношения сумки только на одном плече или прогулок на высоких шпильках, тоже оказывают на наш организм пагубное влияние.



## Каблуки не так безопасны!

Пытаясь выглядеть выше и стройнее, мы часто покупаем обувь на высоком каблуке. Что происходит, когда мы ее надеваем? Центр тяжести смещается вперед, и для сохранения баланса наше тело изменяет положение всех позвонков, увеличивая давление. Итог - сколиоз, плоскостопие, варикоз. Чтобы сохранить осанку и визуально несколько увеличить рост, остеопаты советуют носить устойчивый каблук в 3-4 см.





**В**ыбор цвета пал на зеленый не случайно: «звучит» он жизнеутверждающе, успокаивает, а еще символизирует благополучие, изобилие и удачу. Не по этой ли причине мы с таким нетерпением ждем лета и тоскливо вздыхаем, когда на смену зеленой траве приходит ковер из желтых листьев?.. Осенью энергией зеленого цвета нас подпитывают украшения и талисманы из камней всех его оттенков - от нефритового до малахитового. Каждый камень энергетически связан с определенным животным и планетой - так было сказано в древних магических трактатах. Планета наделяет самоцвет «характером», «заточивает» на работу в определенных сферах жизни, а животное, форму которого он принимает в умелых руках ювелира, увеличивает магическую силу кристалла.

## Хризопраз

**Планета:** Солнце в Козероге

**Животное:** лев

Энергия Солнца обретает силу и упорство земной стихии в Козероге. Вот и хризопраз - камень с очень «упрямым» характером - не допустит, чтобы у вас кончились силы. Зная об этом свойстве кристалла Александр Македонский носил его на поясе и никогда не отступал. Хризопраз поддерживает в своем владельце умение твердо устоять на ногах, не сомневаясь, стремиться к цели и в конечном итоге побеждать.

Носить самоцвет лучше в квадратной оправке, в сережках или кулоне. Мужчинам подходит квадратный перстень в серебряной оправе.

## Яблочно-зеленый опал

**Планета:** Меркурий в Водолее

**Животное:** дельфин

Творческая энергия Меркурия торжествует в подвижном Водолее. Празопал, или зеленый опал, поддерживает своего владельца в любом творческом начинании, усиливает его способности (от умения слушать других людей до оперативности и точности в создании квартальных отчетов), а также он заботится, чтобы человека, носящего его, оценили по заслугам. Лучшее всего опал работает в колье с круглыми камнями. Кулон в виде дельфинчика из серебра и опала хорошо надевать на работу: он обеспечит мирную атмосферу в офисе.

## Нефрит

**Планета:** Венера в Раке

**Животное:** голубь или воробей

Планета любви Венера встречает Рака - знак глубоких чувств. Нефрит, посвященный этой встрече, позаботится, чтобы вам не было одиноко. Этот камень нежно-зеленого оттенка способен очень долго сохранять тепло. И тепло рук, и тепло души. В Китае есть более откровенное выражение «нефритовый стержень», которое намекает на свойство этого камня вызывать также и жар тела. Носить нефрит рекомендуется в



# ЗЕЛЕНЕНЬКИЙ ОН БЫЛ!..

**Помните о необычном правиле для всех жителей и гостей Изумрудного города - всегда носить очки с зелеными линзами? Каким ярким, красивым и счастливым казался героям знаменитой сказки мир вокруг!..**

браслетах или кольцах из цельного камня. Воробушек из зеленого кристалла будет отлично смотреться на прикроватном столике.

## Зеленая яшма

**Планета:** Юпитер в Весах

**Животное:** бык

В Весах великий правитель, планета силы Юпитер обретает равновесие. Камень, посвященный такому положению планеты, даст вам спокойствие. Этот кристалл издавна использовали как защиту от ошибок, неприятных случайностей и необдуманных действий. Древние греки прикрепляли геммы из яшмы к колыбелькам. Овальная брошка или кулон из этого камня - лучшая защита от непредвиденных расходов. Пестрый яшмовый бычок очень понравится маленьким детям, оценят его «труды» и родители: находясь в одной комнате с магическим бычком, чада перестают капризничать.

## Змеевик

**Планета:** Луна в Тельце

**Животное:** конь или медведь

Самая загадочная планета - Луна, - расположившись в Тельце, приобретает «твердость» и расчетливость. Ее

камень - серпентин, или змеевик (камень змей, мистики и тайн), - принесет достаток в ваш дом. Великий Полос из сказов П. Бажова, Наг и Нагайна из рассказа Р. Киплинга «Рики-Тикки-Тави», индуистские божественные змеи - все эти существа охраняют золото. Украшения из змеевика (особенно бусы и браслеты из бусин) тоже будут стоять на страже доходов своего владельца. Прочное финансовое положение обеспечат выполненные из этого камня фигурки коня и медведя - животных, которых трудно «пошатнуть».

## Зеленый авантюрин

**Планета:** Марс во Льве

**Животное:** орел

Марс во Льве - очень сильное сочетание, являющееся на языке астрологии символом удачи. Именно такой энергетикой обладает авантюрин. Это камень уверенности в будущем и комфортной жизни, в которой есть место экспериментам, веселью и новым увлечениям. Чтобы стать яркой, заметной личностью, нам подчас не хватает лишь немного энергии и оптимизма - их-то и подарит авантюрный кристалл. Особенную силу он обретает в колье и ожерелье.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## НАВОДИМ ПОРЯДОК В ДОМАШНЕЙ БИБЛИОТЕКЕ И АПТЕЧКЕ

Вооружитесь советами Кон Мари - консультанта по наведению порядка и автора книги «Магическая уборка», и ваш дом засияет чистотой.

Давно планировали разобрать книжный шкаф? Сделайте это сегодня! Достаньте абсолютно все книги и разложите их на полу. Только подержав книгу в руке, вы сможете понять, «цепляет» ли она вас или нет. Критерий отбора следующий: испытываете ли вы удовольствие, прикасаясь к обложке? Вообразите себе шкаф, заполненный только вашими любимыми авторами, и отталкивайтесь от этого образа при уборке. Если книга не является вашей любимой, но вам нравятся некоторые цитаты, отсканируйте их и сохраните в электронном варианте. Непрочитанные произведения, которые вы собираетесь прочесть уже третий год, лучше отдать в местную библиотеку. У вас должны остаться только те книги, которые вы действительно будете перечитывать. Остальные экземпляры стоит отдать в другие руки без сожаления! Избавившись от ненужных вещей, вы почувствуете себя лучше и освободите пространство в квартире.

Разбирайте домашнюю аптечку раз в 2-3 месяца и выбрасывайте лекарства с просроченным сроком годности. И не жалейте их! Наоборот, порадитесь, что вам они не понадобились. Начнете жалеть потраченных на лекарство денег - обязательно заболеете. Поэтому давайте своему организму только положительные установки: «Мне эти лекарства не нужны, я выбрасываю их с радостью и облегчением!»

## БЕЗ СОЛИ В ХОЗЯЙСТВЕ НЕ ОБОЙТИСЬ!

Готовка - это мое хобби. Однако после кулинарных экспериментов кухня частенько нуждается в уборке, и меня выручает соль! Например, если нужно очистить сильно подгоревшее дно кастрюли или сковородки, насыпьте на дно толстый слой соли и дайте постоять несколько часов. Затем помойте посуду горячей водой. Когда кухонная плита испачкана жирными пятнами, обильно по-

сыпьте горячую плитку солью. Оставьте на 20 минут. Затем протрите газетой и начисто вытрите тряпочкой.

Чтобы отмыть внутреннюю часть холодильника, не обязательно использовать химические средства. Я делаю солевой раствор: 2 ст. л. соли на 3 л теплой воды. Главное, чтобы соль полностью растворилась, чтобы не поцарапать поверхность.

*Наталья Гагиева.*

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Недавно попробовала сделать освежитель воздуха своими руками. Оказывается, это очень легко! В стакане с теплой водой растворите 2 ст. л. желатина, добавьте 1-2 ст. л. любого пищевого красителя и по 2-3 капли эфирных масел. Я использовала бергамот, апельсин и гвоздику. Затем добавьте 1 ч.л. порошка корицы. На дно формы для освежителя воздуха положите элементы декора (например, камушки или ракушки) и залейте получившимся раствором. Оригинальное украшение комнаты готово. Наслаждайтесь свежестью в вашем доме!

*Евгения Смирнова.*



## ЧЕМ ПОЧИСТИТЬ ЗАМШЕВУЮ ОБУВЬ

Основная проблема замшевой обуви - это лоск, который появляется со временем. Обувь выглядит изношенной, и любимые сапожки уже не радуют глаз. Решить эту проблему поможет нашатырный спирт. Я смешиваю 1/2 стакана спирта с 1/2 стакана теплой воды и протираю проблемные участки ватным тампоном, смоченным в этом растворе. Затем очищаю обувь раствором воды с уксусом (1 ч. л. уксуса на 1 стакан воды).

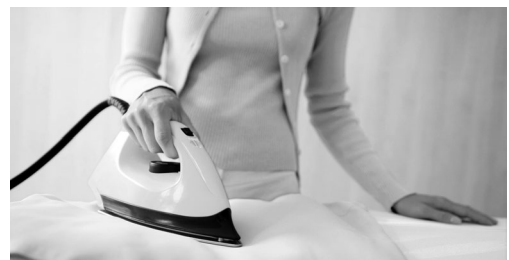
Кстати, на черной замшевой обуви хорошо видны жирные пятна. Чтобы избавиться от такого «украшения», протрите тряпочкой, смоченной в бензине, все загрязнения.

*Екатерина.*

## СЛЕД ОТ УТЮГА! КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Если вы испортили одежду следом от утюга, не спешите выбрасывать ее. Сразу смочите пятно водой и посыпьте сверху пищевой содой. Оставьте одежду на 10-15 минут, чтобы сода впиталась. Затем возьмите губку или полотенце и аккуратно сотрите пятно, двигаясь от его краев к центру. Если след от утюга отошел не полностью, прополощите вещь в теплой воде и повторите процедуру. Вместо соды можно использовать уксус или лимонную кислоту. Но наносить эти средства нужно на 2-3 минуты, чтобы не испортить ткань, а затем чистить пятно так, как и в первом варианте.

*Мирослава Ершова.*



# ЗЕЛЕНый АЖУРный ДЖЕМПЕР

Приталенный силуэт, яркий цвет пряжи и классическое сочетание узоров делают этот джемпер идеальным для дам с формами.

## РАЗМЕРЫ

42/44 (50/52)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% шерсти; 160 м/50 г) – 550 (650) г зеленой; спицы №3,5; крючок №3,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

## АЖУРНЫЙ УЗОР

Количество петель кратно 17 + 4 + 2 кром.

Вязать по приведенной схеме. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды – изнаночными.

В ширину начинать с кром., повторять раппорт, заканчивать петлями после раппорта и кром. В высоту 1 раз выполнить с 1-го по 28-й р., затем повторять с 13-го по 18-й р.

- = 1 лицевая
- ▢ = 1 изнаночная
- U = 1 накид
- ∇ = 2 п. провязать вместе лицевой
- ∇ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево:  
1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную
- ⬆ = 3 п. провязать вместе с наклоном влево:  
1 п. снять, 2 п. провязать вместе лицевой и снятую петлю протянуть через провязанные

—	—	—	∇	U				U	∇	U	U	∇	—	—	—	27
—	—	—	∇	U				U	∇	U	U	∇	—	—	—	25
—	—	—	∇	U				U	∇	U	∇	U	—	—	—	23
—	—	—	∇	U				U	∇	U	∇	U	—	—	—	21
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	19
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	17
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	15
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	13
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	11
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	9
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	7
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	5
—	—	—						U	∇	U	∇	U	—	—	—	3
—	—	—	U					U	∇	U	∇	U	—	—	—	1
MS																

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

21 п. x 28 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью и ажурным узором.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

Набрать 129 (146) п. и вязать ажурным узором, распределив петли следующим образом: кром., 2 п. лицевой глади, 123 (140) п. ажурного узора, 2 п. лицевой глади, кром. В высоту выполнить 1 раз с 1-го по 28-й р., затем 4 (5) раза повторить с 13-го по 28-й р.

Одновременно для приталивания убавить 4 (5) раз в каждом 16 (14-м) р. по 1 п. Для этого первые и последние 2 п. провязать вместе изнаночными = 121 (136) п.

Через 33 (39) см от наборного ряда вязать прямо.

Через 39 (45) см от наборного ряда прибавить с обеих сторон для боковых скосов по 1 п. Затем в каждом 12-м р. еще прибавить 2 раза по 1 п. = 127 (142) п.

На высоте 51 (57) см от наборного ряда закрыть с обеих сторон для пройм по 4 п. и затем в каждом 2-м р. еще 1 раз по 3 п., 1 раз по 2 п. и 2 раза по 1 п. = 105 (120) п.

Через 18 (20) см от начала пройм закрыть для горловины средние 33 (36) п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 3 (4) раза по 5 п.



Через 3 (4) см от начала горловины закрыть оставшиеся 21 (22) п. плеча в одном ряду.

Вторую сторону закончить симметрично.

### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с более глубокой горловиной. Для этого через 15 (17) см от начала пройм закрыть средние 23 (26) п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 5 п., 1 раз 4 п., 2 (3) раза по 3 п., 1 (2) раза 2 п. и 3 раза по 1 п.

Оставшиеся 21 (22) п. закрыть в одном ряду.

### РУКАВА

Набрать 54 (62) п. и вязать для подгиба 4 р. лицевой гладью.

Затем выполнить 1 ажурный ряд следующим образом: кром., \* 2 п. провязать вместе лицевой, 1 накид, от \* повторять, кром.

Работу продолжить лицевой гладью.

Для скосов прибавить с обеих сторон 4 (2) раза в каждом 12-м р. и 8 (10) раз в каждом 10-м р. по 1 п. = 78 (86) п.

Через 46 (44) см от ажурного ряда закрыть с обеих сторон для оката по 3 п., затем в каждом 2-м р. 1 раз по 2 п., 15 (18) раз по 1 п., 1 раз по 2 п., 1 раз по 3 п. и 1 раз по 4 п.

Оставшиеся 20 (22) п. закрыть в одном ряду через 14 (16) см от начала формирования оката.

### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

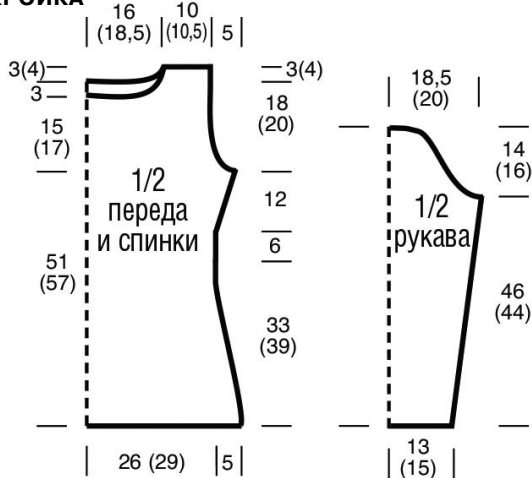
Край горловины обвязать крючком по кругу сначала 1 р. ст. б/н, затем следующим образом: \* 1 ст. б/н, 1 пико (= 3 в.п. и 1 ст. б/н назад в 1-ю в.п.), 1 п. пропустить, от \* повторять. Каждый ряд замыкать соед. ст. в 1-й ст. б/н.

Выполнить боковые швы и швы рукавов. Вшить рукава.

По нижнему краю изделие обвязать крючком так же, как край горловины.

Низ рукавов по ажурному ряду отвернуть внутрь и пришить.

## ВЫКРОЙКА





# 5 ВОПРОСОВ ПРО ПИЛИНГ

**Омоложение, обновление, освежение - все это результаты одной-единственной процедуры. По мнению косметологов, пилинг действительно способен творить чудеса!**

**К**ому и зачем его стоит провести, насколько болезненна процедура и какого результата можно ожидать, расскажет косметолог Наталья Баранова.

### Кому рекомендован?

Химический пилинг полезен для любой кожи. Спектр его воздействия достаточно широк. Он:

- сужает поры и устраняет черные точки;
- выравнивает цвет лица;
- устраняет мелкие морщины;
- борется с пятнами после прыщей и т.д.

Эффект достигается за счет полного обновления верхнего слоя кожи. Кислота, с помощью которой происходит воздействие, убирает отмершие клетки, освобождая место для новых. Это, в свою очередь, стимулирует выработку важных для кожи элементов - эластина, коллагена. Они отвечают за молодость.

Следует иметь в виду, что химический пилинг рекомендуется делать осенью или зимой, когда солнечные лучи еще не слишком активны. В противном случае они могут вызвать гиперпигментацию, так как кожа после процедуры

слишком тонкая и чувствительная.

### Какой состав выбрать?

Химические пилинги условно делятся на три категории: поверхностные, срединные и глубокие. Они отличаются между собой глубиной проникновения активного вещества в кожу. Поверхностные - самые легкие по воздействию, но и эффект у них слабый. Глубокие дают серьезный продолжительный результат, зато тяжелее переносятся.

Какой пилинг нужен именно вам? Это, прежде всего, должен решать косметолог, судя по состоянию кожи лица и имеющимся проблемам. Однако неплохо, если вы тоже будете в курсе:

- виноградный - сужает поры, борется с черными точками;
- миндальный - подходит для тонкой и чувствительной кожи;
- молочный - прекрасно увлажняет и минимально травмирует кожу;
- ретиноловый - дает омолаживающий эффект;
- салициловый - идеален для жирной кожи;
- феноловый - считается самым глубоким, в течение месяца или чуть

больше может наблюдаться отек и шелушение кожи;

• ТСА-пилинг - избавляет от рубцов, оставшихся после угревой сыпи, и т.д.

### Как проходит процедура?

Со стороны процедура химического пилинга выглядит довольно безобидно. На заранее очищенную кожу лица наносится специальный состав. Область вокруг глаз и губ при этом остается нетронутой. В некоторых случаях ее дополнительно защищают кремом - вазелиновым, например.

Как правило, состав для пилинга наносят в несколько слоев - таким образом, эффект нарастает. По сути, химический пилинг оставляет после себя небольшой ожог, а потому, нужно быть готовой к неприятным ощущениям - пощипыванию, жжению. Острой боли не будет.

К химическому пилингу нужно относиться со всей серьезностью. Идти лучше или к проверенному врачу-косметологу, или в хорошую крупную клинику. При наличии противопоказаний отказаться от процедуры. Это, в первую очередь, стоит сделать, если вы беременны или кормите грудью, у вас обострилось хроническое заболевание, имеется онкология или проблемы с кожным покровом - герпес, раздражение, дерматит.

**Срединный и глубокий пилинг достаточно делать 1-2 раза в год.**

### Каковы последствия?

В зависимости от вида пилинга последствия и ощущения после его применения будут разными. В частности, может появиться отек, покраснение. Если пилинг был поверхностным, последствия пройдут спустя 1-2 дня, если глубоким, то могут давать о себе знать еще 3-4 недели.

В течение 1-2 дней после процедуры желательно не пользоваться декоративной косметикой. А вот аптечные кремы, содержащие в своем составе пантенол, применять обязательно! Они ускорят заживление.

Что касается эффекта, он будет замечен тогда, когда побочные явления в виде отека и покраснения окончательно уйдут. Кожа разгладится, освежится, обновится, цвет лица улучшится.

### Можно ли проводить дома?

Специалисты не рекомендуют делать химические пилинги в домашних условиях. Сложно самостоятельно определить безопасность наносимого раствора и, соответственно, предсказать последствия после его применения.

Если вы все же решились, используйте слабые растворы. Например, хлорид кальция или смесь бодяги и 3%-ной перекиси водорода. Следите за реакцией кожи. При сильном жжении или покраснении смойте смесь и нанесите успокаивающую мазь с пантенолом.

**В**ыбирая различные маски, тоники, кремы и лосьоны мы чаще все же обращаем внимание на рекламу, которая обещает фантастический эффект. А задумывались ли вы, из чего состоят самые дорогие и популярные косметические средства?

### Увлажняем

Модная новинка в косметической промышленности. Входит в состав увлажняющих кремов, губной помады и бальзамов для губ, антицеллюлитных кремов, гелей для век, лосьонов до и после загара, а также противовоспалительных и ранозаживляющих средств. Реклама гласит, что после применения косметики с ее добавлением кожа становится гладкой и нежной, как у младенца.

Гиалуроновая кислота, добываемая из тканей животных и растений, идентична человеческой. Она формирует на поверхности кожи тонкую пленку, которая сохраняет естественную влажность кожи и заполняет морщины, от чего те становятся практически незаметными.

**Особое мнение.** Гиалуроновая кислота в составе косметических средств имеет высокомолекулярную форму, а значит, не может проникать в глубокие слои эпидермиса. Она остается на поверхности и действует, как коллаген. Вреда от нее нет, но и пользы тоже. А значит, нет смысла переплачивать за модные кремы, ее содержащие.

### Выравниваем

На способность улиток заживлять царапины и ссадины обратили внимание еще в древности. Сегодня бедных улиток эксплуатируют самые известные бренды, изготавливая из них косметические средства по борьбе со шрамами, растяжками, угревой сыпью. Продукция, содержащая слизь улитки, творит чудеса: улучшает внешний вид кожи, восстанавливает поврежденные ткани, заполняет морщины, делает кожу удивительно ровной и гладкой.

### Защищаем

Растительные ствольные клетки извлекаются из побегов и почек (например, яблони, моршки, эдельвейса) и защищают наш организм от вредных воздействий окружающей среды. Косметика на основе ствольных клеток расте-



## НЕОБЫЧНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В КОСМЕТИКЕ

**Молодой и красивой хочется быть лет пятьдесят, не меньше. Но природа берет свое. А мы берем у нее все самое лучшее, пытаемся отодвинуть старение.**

ний заставляет наш эпидермис обновляться быстрее, вследствие чего улучшается цвет лица, исчезают пигментные пятна и морщины, кожа становится более гладкой и подтянутой.

### Вместо ботокса

Змеиная косметика вызвала настоящий бум среди прекрасного пола. Препараты на основе змеиного яда стали популярной альтернативой ботоксу. Теперь можно заморозить свои морщины без уколов. Ученые выделили из яда гадюк две молекулы, отвечающие за паралитический эффект. Они вошли в состав новомодных кремов против старения, которыми пользуются голливудские знаменитости. Чудо-средство способно разгладить не только «гусиные лапки» у глаз, но и глубокие горизонтальные морщины на лбу и даже вертикальные складки между бровями.

**ВАЖНО:** Средства на основе змеиного яда нельзя использовать вместе с кремом, содержащим фруктовые кислоты, так как эти вещества нейтрализуют друг друга.

### Омолаживаем

Элитная косметика на основе плаценты включает в себя средства для кожи и волос: лосьоны, бальзамы, кремы, маски. Вещества, содержащиеся в плаценте животных (минералы, белки и витамины), сходны с человеческими, а значит, усваиваются нашим организмом идеально. Плацентарная косметика - это настоящий эликсир молодости. Она способствует питанию, увлажнению, регенерации тканей кожи, тонизирует и защищает от действия свободных радикалов, нормализует обмен веществ в кожных покровах, насыщает кожу кислородом.

### ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

В вашей косметичке наверняка найдутся модные «мерцалки» и блески, а также тональные кремы и пудры, обладающие светоотражающим эффектом. А может, вам нравится перламутровый лак? Знайте: многие из этих средств содержат вещества, извлекаемые из рыбьей чешуи. Чаще всего их добывают из сельди - самой распространенной промысловой рыбы, которая используется не только в пищу.



**КСТАТИ:** Некоторые женщины в погоне за молодостью готовы намазать на свое лицо что угодно... Так, один из самых дорогих и эффективных омолаживающих кремов делается из спермы быков, а другой и вовсе из соловьиного помета. Элитные духи имеют в составе мускус - содержащее мошонки бобра или оленя, а также амбру - китовые экскременты.

# ШАУРМА ПО-ДОМАШНЕМУ



## С СОЧНЫМ МЯСОМ И ОВОЩАМИ В ПИТЕ

**Понадобится:** пита - 1 упаковка, мясо (свинина или птица) - 300 г, огурец свежий или маринованный - 2 шт., лук красный - 1-2 шт., помидоры - 2 шт., зелень, майонез, кетчуп, соль, масло растительное для жарки.

**Для маринада:** соль, чеснок сушеный, тмин, кориандр, паприка, куркума, гвоздика, перец кайенский, перец черный и корица молотые, апельсиновый сок.

\* Мясо нарезать, замариновать смесью пряностей и поставить в холодильник не менее чем на 4 ч. Затем обжарить мясо на сковороде до золотистой корочки в небольшом количестве масла. Дополнительно в процессе жарки можно полить его апельсиновым соком - для сочности. Дать мясу остыть, затем нарезать мелкими кусочками.

\* Помидоры нарезать полукружьями,

огурцы - брусочками, лук - полукольцами, зелень нарубить.

\* Питы смазать кетчупом и майонезом, положить мясо и овощи. По желанию добавить еще немного кетчупа и майонеза. Посыпать зеленью, подогреть в микроволновой печи. Перед подачей на стол для удобства обернуть низ каждой шавермы фольгой.

Сочная шаурма готова.

## С КУРИЦЕЙ В ЛАВАШЕ

**Понадобится:** лаваш тонкий (армянский) - 1 шт., филе куриное - 250 г, помидор - 1 шт., огурец свежий - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сыр твердый - 2 ломтика, салат листовой - 1 пучок, масло растительное для жарки.

**Для кляра:** яйцо - 2 шт., мука - 2 ст. л., соль, перец.

**Для маринада:** соль, чеснок сушеный, зира, куркума, перец черный и паприка молотые.

**Для соуса:** майонез, ряженка и сметана - по 2 ст. л., чеснок (кашица) - 3 зубчика, карри - 1/2 ч. л., соль, перец.

\* Смолоть и смешать ингредиенты для маринада, натереть филе и оставить на 2-3 ч.

Лук нарезать полукольцами, помидор дольками, огурец - брусочками.

\* Филе нарезать ломтиками, обвалить в кляре из яиц, взбитых с солью, перцем и мукой, и обжарить с двух сторон на масле.

\* Смазать лаваш соусом. На одну сторону выложить листья салата, филе, нарезанные ломтики сыра и овощи, заправить соусом. Свернуть лаваш, слегка обжарить с двух сторон на сухой сковороде. Разрезать пополам.



**Понадобится:** лаваш тонкий (армянский) - 1 шт., курица копченая (филе) - 250 г, оливки - 1-2 ст. л., морковь маринованная - 1 шт., перец болгарский (зеленый) - 1 шт., масло растительное для жарки.  
**Для соуса:** майонез и сметана - по 2 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., зелень, перец.

## С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

\* Курицу нарезать кусочками и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Оливки и болгарский перец нарезать колечками, морковь - кружочками, зелень нарубить. Соединить курицу и все овощи.

\* Приготовить соус, смешав рубленую зелень с остальными ингредиентами.

\* Смазать соусом лаваш. Выложить на него начинку, свернуть. Слегка обжарить на сухой сковороде.

✓ **Начинку для лаваша можно дополнить маринованным огурцом, а также красным луком, предварительно замариновав в смеси 1/2 стакана холодной воды, 3 ст. л. уксуса (9%), 3-4 ч. л. сахара и 1 ч. л. соли.**

# ВЫПЕЧКА С ОРЕХАМИ

## МИНДАЛЬНАЯ ПАХЛАВА

**Понадобится:** мука - 2 стакана, молоко - 1/2 стакана, масло растопленное - 1 стакан, яйцо - 1 шт., желток яичный - 1 шт., дрожжи прессованные - 20 г, миндаль - 200 г, пудра сахарная - 1 стакан, мед - 80 г, кардамон молотый - на кончике ножа, соль по вкусу.

- \* В теплом молоке развести дрожжи и соль. Добавить яйцо, немного масла, муку, замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40 мин.
- \* Для начинки миндаль измельчить и смешать с сахарной пудрой, медом и молотым кардамоном.
- \* Из теста раскатать 14-16 тонких коржей и уложить их на противень стопкой, смазывая каждый растопленным маслом. Первые 8 коржей выкладывать без начинки, остальные прослаивать начинкой через каждые 2 коржа. Смазать пахлаву яичным желтком, нарезать прямоугольниками и выпекать около 30 мин. в разогретой до 180 градусов духовке. Готовую пахлаву полить оставшимся растопленным маслом.



## ПИРОГ С РОЗОВЫМ ПРАЛИНЕ

**Понадобится:** для основы: масло сливочное - 100 г (+1 ч. л. для смазывания формы), сахар - 3 ст. л., мука - 5 ст. л. с горкой.

**Для начинки:** сыр сливочный - 400 г, сливки (22%) - 300 мл, сахар - 1/2 стакана, желатин - 2 ст. л.

**Для пралине:** миндаль - 1/4 стакана, сахар - 1/2 стакана, сок гранатовый - 1 ст. л.

- \* Масло взбить с сахаром, добавить муку, замесить тесто. Разъемную форму смазать маслом. Тесто распределить по дну и стенкам.
- \* Поместить форму в разогретую до 160 градусов духовку на 35 мин.
- \* Для пралине сахар залить 1/4 стакана воды, довести до кипения и варить, помешивая, 10 мин. Миндаль нарубить в мелкую крошку. Снять сироп с огня, всыпать миндаль, добавить гранатовый сок. Вылить тонким слоем на смазанный маслом поднос, дать застыть, порубить в крошку.
- \* Желатин распустить и охладить. Сыр взбить с сахаром, добавить сливки и желатин, затем половину пралине, залить начинку в остывшую основу и убрать в холодильник до застывания. Оставшимся пралине посыпать верх пирога.

## КЕКС С ЦУКАТАМИ И ОРЕХАМИ

**Понадобится:** мука - 200 г, сахар - 200 г, яйцо - 4 шт., масло сливочное - 200 г (+1 ч. л. для смазывания формы), изюм - 200 г, цукаты - 200 г, фундук - 100 г, виски - 3-4 ст. л., апельсин - 1 шт., соль - 1/2 ч. л., пудра сахарная - 1-2 ст. л.

- \* В миску всыпать изюм, залить его виски. Оставить на 1 ч.
- \* Блендером измельчить фундук. Очистить апельсин и отжать сок.
- \* В отдельную миску всыпать цукаты, залить апельсиновым соком.
- \* В посуду для теста выложить сливочное масло комнатной температуры. Всыпать туда же сахар и апельсиновую цедру. Все взбить миксером до однородности. Добавить яйца и снова взбить миксером. Понемногу ввести муку.
- \* Добавить в тесто изюм вместе с остатками виски, орехи и цукаты. Аккуратно перемешать лопаткой.
- \* Форму выстелить бумагой, смазанной сливочным маслом. Вылить тесто в форму. Выпекать при 150 градусах около 60-80 мин. до готовности. Когда кекс немного остынет, вынуть его из формы, посыпать сахарной пудрой и подавать.



## Зеленый подоконник



### МОЯ ПРЯНАЯ «КЛУМБА»

**«Кроме банальных укропа и петрушки есть море других пряных трав»**

**Алина Веденева**

Я просто без ума от пряной зелени: летом скупаю укроп, петрушку, кинзу, базилик и рукколу пучками. Дома раскладываю все это душистое великолепие на кухне и люблю. Муж шутит, что мне не так важен вкус живых приправ, как их вид и аромат - и это правда! Кажется, эти зеленые пучки наполнены какой-то необыкновенной задорной энергией, которая превращает процесс приготовления пищи в настоящее празднество. Вдыхаешь аромат базилика - и тебе словно кружат голову звуки маленького итальянского ресторанчика, потрешь между пальцами веточку кинзы - и будто оказываешься в родной деревне.

Два года назад мы утеплили кухонный балкон и провели там отопление. Заодно я попросила мужа устроить искусственное освещение. Зачем? Конечно же, для того, чтобы растить свои собственные пряные травы на подоконниках!



**Ароматная зелень будет радовать не только запахом, но и видом, если высадить ее в яркие горшки**

Я наполнила землей несколько контейнеров и полила, чтобы промочить грунт. Равномерно посеяла семена любимых зеленных культур (зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, базилик двух цветов, рукколу, кресс-салат, чабрец и пр.). Поставила контейнеры в теплое темное место и прикрыла пластиковым пакетом. Когда появились маленькие росточки, я перенесла контейнеры на теплое светлое место - внутренние подоконники балкона. Регулярный полив, внесение удобрений (как указано на пакетике от семян), ежедневная подсветка на четыре-пять часов сделали свое дело - на балконе вскоре запахло как в экзотическом ресторане, а у меня снова в изобилии были все любимые приправы. Только я не срываю стебельки целиком, а собираю лишь самые нижние крупные листочки. Такой метод англичане называют забавным cut-and-come-again - «отрежь и приходи еще». Вот и я, как англичанка, хожу еще и еще на свой ароматный балкон, а мои «растишки» все радуют и радуют меня сочной и очень вкусной зеленью!

### ЦВЕТЫ В ДОМЕ

**Каждой «травке» обязательно предоставьте индивидуальный горшок. На дно положите слой гравия или керамзита, а сверху покупной грунт. Ни в коем случае не используйте обычную садовую землю. Она быстро высыхает и может содержать возбудители болезней.**

## Знакомства

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

**Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.**

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

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

**Тел.: 577. 58-16-11.**

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

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

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

**Тел.: 555. 60-20-58.**

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

**Тел.: 577. 66-92-75.**

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

**Тел.: 568. 78-11-25.**

## Улыбнитесь

**- Я просто спросила мужа, помнит ли он какой сегодня день... Испугать мужчин так легко!**

+ + +  
Страшно. Скоро роды. Руки трясутся. Спина от пота мокрая. Ноги как ватные. А жена сидит спокойно, в телефоне играет...

+ + +  
**- Вчера я упал с десятиметровой лестницы. Слава богу, я был на второй ступеньке.**

+ + +  
- Папа, а в сочинении про зиму как написать:

- Зимой в магазине продается много пальтов или пальтей?

- Пиши лучше про лето!



## Поздравления

**Инну ЯЧЕВСКУЮ-СЕДЫКИНУ** поздравляем с днем рождения. Желаем побольше счастливых дней в жизни и всех земных благ. Скажем Господу спасибо За хорошее мгновенье. Радуется жизни Инна, Счастье – ее вдохновенье. Днем и ночью непременно Звезды будут улыбаться, Бесконечности Вселенной Ночью Инне часто снятся. Через дни и расстоянья Мы желаем быть любимой. Пусть не будут расставанья Для подруги нашей Инны. Все тюльпаны, астры, розы Цветут, пахнут... Как красиво... Будет ласковой, серьезной Наша Ячевская Инна.

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Марина Белчева.*

**Спирулу ИКОНОМИДИ** поздравляем с днем рождения. Желаем Спирулочке, нашему светлomu огонечку, всегда светиться, быть красивой, любимой и неповторимой. Из искры разгорелся огонек, Свечи на торте девочка задула, Кричали все – подруги, паренек: «Тебя с рождением, милая Спирула!» Радостный крик, подарки принесли: Диски, духи, игрушки, блузки, юбки... Свечи, гирлянду, лампочки зажгли... И мармелад, из шоколада трубки... Множество книг, открыток и цветов... И книга сновидений повествует. Звезды зажглись... Приятных тебе снов, Любимая и милая Спирула!

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ирина и Яннис Икономиди,  
Мария Савиди,  
Анатолий Цагариди,  
Инга Юмашева,  
Ирина и Ольга Энтиди,  
Дионис, Иола и Нина Харациди,  
Росица Биляннова, Алла,  
Михаил и София Фотовы,  
Эвридика Энгопуло,  
Елена Назлиди,  
Лолита Папандопуло,*

*Алла Караиланиди,  
Варвара Каниди,  
Йоргос и Нина Астериади,  
Анна Бостаниди,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Жанна Еджубова,  
Эрида Мустиди,  
Лили Погосян,  
Мелина и Эмилия Родаки,  
Пепела Копалеишвили,  
Натали Сацерадзе,  
Беата Складовская,  
Ланда Урзичану,  
Ирина Георгиади,  
Мири Аргираки,  
Аннета Хашомова,  
Эльмира Тсарофуло,  
Наталия Псарофуло,  
Елена Доксопуло  
и все, кто тебя любят.*

**Тамару ТИТВИНИДЗЕ** поздравляем с днем рождения. Желаем нашей Томочке, чтобы все хорошее, о чем мечтает, стало бы реальностью.

Счастливо пусть пройдет день этот, Удача улыбнется в светлый час, Для Тома день рожденья от рассвета И до полуночи проходит среди нас. Удачно пусть пройдет день этот, И мы Тамаре, Пальме золотой Желаем много радости и света И на душе всегда пусть будет мир, покой.

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ирина Санадзе,  
Валентина Достигаева,  
Лия Кессиди,  
Иорданка Евтимиади,  
Алла Титвинидзе,  
Тамара Константиновская,  
Ната Славчева,  
Алла Рувинская,  
Кристина Димитрова,  
Ирина Нешкова,  
Елена Микелашвили,  
Алла Фридман,  
Татьяна Элердашвили.*

**Нателу ГАЧЕЧИЛАДЗЕ** поздравляем с днем рождения. Желаем вам крепкого здоровья, исполнения самых заветных желаний.

Достойна жизни и благого дела, Полна желаний жизни и любви. Желаем счастья мы вам, добрая Натела, Побольше света в вашей жизни и зари. Побольше в жизни радости, веселья, Благоую весть чтоб Ангел вам принес. Мы любим, уважаем вас, Натела. Чтоб жизнь ваша была как море звезд.

*Суважением,  
Марина Абовян,  
Анаида Акопян,  
Люся Агабян,  
Лариса Дорогова,  
Валентина Достигаева,  
Марина Киракосян-Мосесова,  
Нелли Мадич,  
Лаура Майсурадзе,  
Аделаида Немсадзе,  
Марина Новикова,  
Анна Орлова,  
Евгения Орнитова,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Алла Рувинская,  
Виолетта Сариева,  
Натя Сацерадзе,  
Алла Титвинидзе,  
Ольга Умудумова, Лали Шатиришвили.*

У Владислава Чернышова и Зинаиды Антоновой, а также у Бадри Угрехелидзе и Нины Кругловой родился внук, а у Ивана (Вано) Угрехелидзе и Анастасии Чернышовой родился сын Константин. Поздравляем всех близких с этим долгожданым приятным событием. Желаем малышу жить счастливо, быть добрым. Будь достоин своих уважаемых предков, маленький Котик! Родился мальчик, не простолюдин, Потомок дворян и аристократ. Живи счастливо, малыш Константин. Ты наш дружок, Ангел тебе рад!

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Анастасия и Надежда Ляпины,  
Валентина Колесникова,  
Русудан Мерабишвили,  
Маквала Звиадаური,  
Тина Долидзе,  
Наталия Мирошниченко,  
Виктория Саульская,  
Анна и Юлия Кузнецовы.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

**СВЕТЛЫЙ ДОКТОР  
ПОДРУГА**

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

## Домашние любимцы



# 7 ПРИЧИН ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ КОТА

**Ваш кот снова размотал и разорвал половину рулона туалетной бумаги. Вы понимаете, что он заслуживает наказания, но разве можно обидеть это милое существо? Остается только одно - понять и простить!**

Все коты любят пакостить, натура у них такая. Но порой их шалости вполне объяснимы, просто мы, глупые хозяева, их не понимаем. Пора выяснить, за какие проступки не стоит ругать своего любимца.

### 1. Принес дохлую мышь

Картина не слишком приятная - ваш любимец, в зубах у которого болтается почившая мышь. Или того хуже - та же мышь, но лежащая на вашей подушке. Однако не спешите негодовать! Для кота мышка - трофей, его улов, добыча. И то, что он принес эту добычу вам, - величайшая честь. Это признание, уважение и поклонение в одном флаконе. Так что, просто выбросите жертву, а кота поблагодарите.

### 2. Потратил воду впустую

Говорят, можно бесконечно долго смотреть на огонь и воду. Коты с этим утверждением согласны. Многие питомцы обожают наблюдать, как из крана течет струйка воды. Хозяевам, в свою

очередь, приходится ее пускать и при этом платить по счетчику немалые суммы. Но тут уж вам решать: или лишние копейки, или душевное спокойствие кота. Ведь животным, как и нам порой, требуется умиротворение, а способы его достижения у всех разные.

### 3. Ободрал мебель

Новая мягкая мебель, купленная пару дней назад и нещадно ободранная ко-



том, - веский повод выставить усатого за дверь или найти ему других хозяев. Но что, если посмотреть на эту ситуацию с его стороны? Во-первых, есть ли у вашего питомца когтеточка? Во-вторых, имеются ли у него игрушки? В-третьих, всем ли он доволен, нет ли у него повода злиться? И даже если по всем пунктам ответ положительный, все равно не ругайтесь. Точить когти - естественное явление для кота, и ему не понять, что мебель для этой цели не годится.

### 4. Охотился за ногами

Идете вы себе спокойно по коридору, и тут откуда ни возьмись вам на ноги прыгает огромное пушистое чудовище, а если точнее, ваш кот. Вы испуганы, а он счастлив, ведь для него вы в этот момент - движущийся объект для охоты. И если подобные шалости для вас не сильно болезненны, не ругайте усатого друга - пусть изредка резвится.

### 5. Разбудил с утра

Некоторые хозяева рады пушистому будильнику, который ударом мягкой лапы по носу дает понять, что пора вставать. Но что если он это делает не только по будним дням, но и по выходным и праздникам? Единственный выход - понять, что у кота строгий график, поддерживаемый его личными биологическими часами. Он привык вставать в конкретное время, и ему не объяснишь, что на календаре суббота. Попробуйте просто уложить его обратно в постель и поспать вместе еще пару часиков.

### 6. Посетил туалет не вовремя

Безусловно, гораздо хуже, когда кот ходит в туалет в неположенное место, но ничуть не лучше, если он делает это в неположенное время. Только вы сели ужинать или собрались уходить на работу, как слышите, что кот начал копать в лотке. Вы знаете: лучше дождаться этого господина и убрать, иначе будет хуже. Объяснить этот феномен не просто: видимо, у животных есть встроенный датчик, который посылает сигнал тогда, когда хозяину особенно неудобно заниматься кошачьим туалетом.

### 7. Не оставял ни на минуту в покое

Иногда так хочется побыть в одиночестве, но владельцам некоторых питомцев это не удастся. Куда бы они ни пошли - на кухню, в спальню или в туалет, - кот тут же идет следом. «Барсик, сколько можно меня преследовать?» - вопрошают они, а ответ прост. Мир человека большой и интересный, а вся кошачья жизнь сосредоточена на человеке. Хозяин - центр вселенной для животного, пусть даже это самовлюбленный кот. Не ругайте его за преследование, а позвольте наблюдать за своей жизнью, ведь она ему так интересна.



## Ох уж эти хиппи!

Стиль хиппи, популярный в 70-х годах, будет особенно мил для дам, любящих эксперименты. Кроме того, одежда в этом стиле удобна в носке, она отличается свободой форм и просторным кроем. Облегающие детали, практически, отсутствуют. Даже платья, блузы и брюки радуют свободным силуэтом. Образ в стиле хиппи можно запросто дополнить соответствующими аксессуарами - например, браслетами из бисера, тканевыми сумками-мешками, которые удобно носить на плече. Обратите внимание на модный в этом сезоне эффект потертости, который пришел к нам как раз из 1970-х.



## Современная Лолита

Хотите почувствовать себя вечно юной набоковской Лолитой? Тогда обратите свой взгляд на стиль, актуальный в 60-х годах прошлого века. Примерьте платье с завышенной талией, гольфы и туфли на низком каблучке - вот образ и создан! Стиль отличается некоторым эпатажем и стремлением к перенасыщению. Если украшения - то крупные, если обувь - то из полимерных материалов, чтобы выделялась, если очки - то в невероятной оправе. Особенно стоит обратить внимание на сапоги на низком каблучке, с узким или широким закругленным мыском. Смотрятся они великолепно! Суперпопулярными становятся высокие женские сапоги на низком каблучке, с узким или широким закругленным мыском, из кожи или синтетического





## МАНТЫ

### С РУБЛЕННЫМ МЯСОМ

Мука - 500 г, говядина молодая - 300 г, лук репчатый - 2 шт., соль, перец, черный молотый, Масло сливочное - 50 г.

Просеять муку, понемногу влить стакан теплой воды. Добавить 1 ч. л. соли и замесить крутое тесто. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 мин. Говядину очень мелко нарезать (по желанию можно добавить немного измельченного сала). Добавить мелко нарезанный лук и 2 ст. л. холодной воды. Посолить и поперчить по вкусу. Оставить фарш на 30-40 мин. настояться. Раскатать тесто в тонкий пласт. Из пласта вырезать квадратики 10x10 см. На каждый выложить немного фарша и скрепить края в виде конверта, уголки попарно соединить с двух сторон. Каждый мант обмакнуть в растопленное масло, положить в мантышницу и готовить на пару 45 мин.



## ВАРЕНИКИ

### С КАРТОФЕЛЕМ

Мука - 2,5 стакана, яйцо - 1 шт., картофель - 400 г, шампиньоны - 400 г, лук репчатый - 1 шт., соль, перец, черный молотый, Масло растительное для жарки.

Муку просеять, насыпать горкой. В центре сделать углубление, посолить и вбить яйцо. Туда же влить стакан воды, замесить крутое тесто. Накрыть полотенцем и оставить на 15 мин. Картофель отварить и истолочь в пюре. Лук нарезать мелкими кубиками. Грибы измельчить и вместе с луком обжарить в растительном масле. Смешать картофельное пюре, грибы и лук, посолить и поперчить по вкусу. Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать кружочки. В центр каждого поместить начинку и защипать края. Варить в подсоленной воде, периодически помешивая, пока вареники не всплывут. Подавать со сметаной или с поджаренным луком.



## ХИНКАЛИ

Говядина - 200 г, баранина - 300 г, лук репчатый - 2 шт., мука - 3 стакана, бульон мясной - 1 стакан, яйцо - 1 шт., соль, перец, черный молотый.

Мясо нарубить, добавить соль и перец, перемешать, понемногу вливая бульон. Муку просеять, сделать в центре ямку, всыпать соль и влить стакан воды, затем вбить яйцо. Замесить крутое тесто, прикрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Еще раз вымесить и раскатать в тонкий пласт. Вырезать кружочки диаметром около 10 см. В центр каждого кружка выложить фарш и аккуратно стянуть края теста по кругу, чтобы получились складочки. У мешочка сверху слепить хвостик, приподнять за него и поддерживать на весу, чтобы края лучше схватились. Кончик хвостика срезать. Варить в подсоленной воде в течение 6 мин. после всплывания. Перед подачей посыпать перцем.



## ПЕЛЫМЕНИ ЖАРЕННЫЕ

Мука - 500 г, фарш (свинина, говядина и баранина) - 500 г, лук репчатый - 1 шт., соль - 1 ч. л., перец, черный молотый - 1/4 ч. л., Масло растительное - 5-6 ст. л.

Муку просеять, добавить соль и стакан теплой воды. Замесить крутое тесто, накрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Лук мелко нарезать, добавить к фаршу. Посолить, поперчить (по желанию добавить любимые приправы). Тесто тонко раскатать, вырезать кружочки. На каждый выложить немного фарша. Защипать края, кончики соединить. Нагреть сковороду с плоским дном, смазать маслом, выложить пельмени. Залить стаканом воды и накрыть крышкой. Как только вода выкипит, снова залить пельмени водой и дождаться, пока она испарится. Влить в сковороду оставшееся масло и жарить пельмени 3-5 мин. под крышкой на слабом огне, время от времени переворачивая.

