

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№7

февраль 2017

цена:

1,5 лари

## Секреты

крепкого сна

стр.14

Десерты ко стр.38

Дню влюбленных

## Как остаться

здоровым? стр.11

## Живет ли любовь

в семейном счастье ?

стр.18-19

## Дмитрий Нагиев

Взлететь выше всех

стр. 20-21

## Любава Грешнова

“Ожидание материнства наполнено счастьем”

стр.16-17



# ПОДАРКИ НА ДЕНЬ ВАЛЕНТИНА СВОИМИ РУКАМИ

Вот он и близится – Праздник всех влюбленных. С трепетом ожидают его все, в чьих сердцах пылает горячее чувство. В предвкушении волшебного мига поздравления молодые (и не совсем) люди готовят друг другу трогательные сюрпризы. А самые любящие – делают подарки на День Валентина своими руками, чтобы воплотить в нем пыл своего сердца.

## 1. Ключик от вашего сердца

Конечно же, вы и сами прекрасно знаете, что ваше сердечко давно принадлежит ему, но отдав ключик своему возлюбленному, вы покажете, что сердце не просто в его власти, а вы ему еще и полностью доверяете.



## 2. Теплая Валентинка



## 3. Ажурные блинчики

Для приготовления кружевных блинчиков вам потребуется 200 мл. молока, 2 яйца, 50 граммов муки, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль и сахар по вкусу. Замесите тесто, влейте его в кулинарный шприц (можно заменить плотным целлофановым пакетом с надрезанным уголком) и... творите!

## ГРУЗИНСКУЮ АКТРИСУ НАЗВАЛИ ЛУЧШЕЙ НА ФЕСТИВАЛЕ В ИРАНЕ

Актрису Тбилисского государственного театра музыкальной комедии и драмы им. В. Абашидзе Нану Бутхузи назвали лучшей актрисой в Иране. Тбилисская труппа участвовала в Тегеране в 35-ом Международном театральном фестивале “Фаджр” (Fadjr International Theater Festival), который проходил в столице Ирана с 20 по 31 января 2017 года.



“Фаджр” является одним из важнейших культурных событий страны. В программе фестиваля традиционно представляют как лучшие постановки Ирана, так и зарубежных коллективов. В этом году свое творчество на фестивальной сцене Тегерана показали театральные коллективы из Грузии, Турции, Польши, Нидерландов, Швейцарии, Ирака, Японии, Болгарии и Греции.

Нана Бутхузи родилась в 1977 году. В 1994 году окончила Тбилисское государственное хореографическое училище им. В. Чабукиани и в 1998 году – актерский факультет Тбилисского государственного университета театра и кино им. Ш.Руставели. С 2009 года является актрисой Тбилисского государственного театра музыкальной комедии и драмы им. В. Абашидзе.

В репертуаре Наны Бутхузи роли в спектаклях “Макбет” Уильяма Шекспира, “Маркиза де Сад” Юкио Мисима, “Дом на границе” Славомира Мрожека, “Сирано де Бержерак” Эдмона Ростана, “Жизнь идиота” Рюносэ Акутагава, “Человек-подушка” Мартина МакДонаха и др. В разное время актриса также играла на сценах Тбилисского театра им. К. Марджанишвили, Театра киноактера им. М. Туманишвили и ТЮЗа им. Н. Думбадзе.

Грузинский театр привез на фестиваль два спектакля — “На дне” режиссера Давида Доиашвили и “Психоз 4.48” режиссера Маки Навчлишвили.

Игра грузинской актрисы в постановке “На дне”, где Нана исполнила роль Василисы Карповны, принесла ей победу в номинации “Лучшая женская роль”. Международный театральный фестиваль

## ДЖОРДЖ КЛУНИ ПОДТВЕРДИЛ

На днях Джордж Клуни прибыл со своей супругой в Барселону, чтобы отпраздновать ее 39-летний день рождения. Причем, как служащие, так и пассажиры получили возможность убедиться, что Амаль действительно в положении: под ее свободным свитером отчетливо просматривался слегка округлившийся животик.

Амаль и Джордж приехали в Испанию не одни: с ними сюда прилетели родители Клуни — Нина и Ник. И вся компания весело отпраздновала день рождения жены актера в модном местном ресторане Rooftop Smokehouse.

Для посещения этого заведения Амаль облачилась в более нарядный вариант одежды — черную блузку с короткой юбкой и туфли на каблучке. И в этом наряде стало еще заметнее, что она в положении.

Слухи о беременности жены Клуни получили подтверждение после того, как репортер сайта radaronline.com поделился информацией, полученной от Джоан Фарнезе, одной из соседок, проживающих неподалеку от дома Джорджа в River Thames (Oxfordshire). Эта дама поведала о своих наблюдениях: Джоан заметила, что при посещении своего любимого

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**  
**ЛЕНА**



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

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

**ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА, ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА РОКСАНА**  
поможет вам в трудный период вашей жизни.



Отвечу на все ваши вопросы, помогу привлечь доход в ваш дом, сделаю защиту на дом, бизнес, семью.  
Прием по записи:  
**555. 54-28-46.**

**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.: 593-200-223.



## БЕРЕМЕННОСТЬ СВОЕЙ СУПРУГИ



местного паба The Bull, супруги последнее время начали заказывать кофе вместо своего красного вина, которое они всегда предпочитали. К тому же, Амаль, свадьбу

с которой Джордж сыграл осенью 2014-го, просит теперь подать ей не обычный напиток, а без кофеина. Но окончательно Фарнезе убедилась в своих подозрениях, когда прямо спросила у встреченного ею актера, беременна ли его жена. И тот в ответ лучезарно улыбнулся и кивнул!

А другой источник — интернет-сайт In Touch — сообщил на днях, что по имеющимся у него сведениям, миссис Клуни не просто беременна, а ждет двойню! Впрочем, самим супругам еще только предстоит официально подтвердить или опровергнуть эту информацию.

## Реклама

*Сейчас много пишут о том, что для притяжения в свою жизнь больших денег нужно сначала внутренне измениться. Я пытался это сделать, но всякий раз неудачи с утроенной силой возвращали меня на исходные позиции. Что делать? Есть ли выход из этого замкнутого круга?*

Андро Ч., Тбилиси.

## ЭНЕРГИЯ ДЕНЕГ: МАГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Комментирует вопрос потомственная ясновидящая **Нелли БИЧИКАШВИЛИ**, которая решает не только любовные и семейные проблемы любой сложности, но и помогает в продвижении дел, притяжении удачи и успеха, в том числе финансового.

- Методики, ставящие целью подключить внутренние резервы человека для решения тех или иных его проблем, наверное, кому-то помогают. Но очень часто неудачи в финансовых вопросах связаны с тем, что энергетический потенциал личности заблокирован порчей или кармическим негативом. В этом случае все попытки открыть «тайную дверцу», за которой ждут богатство и успех, приводят только к ухудшению ситуации.

Почему это происходит? У «невезучего» человека перекрыты соответствующие энергетические каналы, и

настроиться он может разве что на информацию иссякшего источника. Если, пытаясь вспомнить себя прежде в минуты удачи, упрямец все-таки выходит на нужные настройки, негативная программа срабатывает, отбрасывая его еще дальше от цели финансового благополучия.

Есть ли выход из этой ситуации? Конечно, есть: обратиться к грамотному специалисту по магии. Это, с одной стороны, намного проще, чем пытаться представить себя миллионером, одновременно решая, ехать ли в этом году в отпуск на



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
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.

море или лучше купить новый диван. С другой стороны, это надежнее и безопаснее самостоятельных экспериментов.

Поясню на примере. Недавно ко мне обратился мужчина, над финансовым благополучием которого нависла серьезная угроза. Незадолго до этого он прошел специальный тренинг на притяжение денег и успеха, но вместо солидных доходов притянул в свою жизнь только дополнительные траты и ущерб. Просмотрев ситуацию, я поняла, что все планы неудачливого бизнесмена были обречены на провал,

потому, что чем больше усилий он прилагал к тому, чтобы выбраться из финансового неблагополучия, тем активнее начинала работать порча, сделанная на него конкурентами. То есть, вся энергия, направленная на приращение денег, уходила в «минус» и приносила новые убытки.

Во время сеанса я сняла порчу, провела обряд на притяжение денег, и человек начал новую жизнь, фактически, сразу же после того, как вышел из моего центра. Так что, магия – это наиболее быстрый и практичный способ избавления от невзгод.

## СНЯВ ПОРЧУ, МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНИ

У людей, обратившихся за помощью к ясновидящей **Нелли БИЧИКАШВИЛИ**, действительно наблюдаются случаи исцеления от болезней, в том числе и достаточно серьезных. Это связано с тем, что, снимая негатив, очищая энергетическую оболочку человека, автоматически улучшается и состояние его физического тела.

- Как известно, многие магические ритуалы, совершаемые по заказу «черными» магами, направлены на блокирование соперников и конкурентов через неудачи, болезни и даже смерть, - **поясняет Нелли Бичикашвили**. - Даже такое, казалось бы, относительно невинное воздействие, как любовный приворот, способно в корне изменить жизнь человека, отразившись на его самочувствии и на здоровье его близких. Попробуйте заставить ветви дерева расти в другую сторону, и вы увидите, как будет изуродовано все дерево. Так и человек: грубое вмешательство в его судьбу без учета того, что предназначено свыше, вы-

бывает его из колеи, служит причиной болезней и бед. Приворот на мужчину, которого женщина хочет увести из семьи, как правило, называется и на детях привороженного – они могут начать болеть, капризничать, плохо учиться. Бывает, что такой «след» висит на ребенке всю жизнь, не давая полностью реализовать себя, стать счастливым.

- Отдельного разговора заслуживает порча, - продолжила ясновидящая. - Сейчас очень востребованы услуги, так называемых, «черных» магов, готовых навести порчу по заказу. Последствия такого воздействия могут быть самыми страшными – вплоть до смертельного исхода.

Проявляется порча либо в конкретных болезнях, которые плохо поддаются лечению, либо в общем плохом самочувствии, когда человек сохнет, чахнет и причину этого невозможно выявить. Спасти его можно только магическими же методами, сняв негатив с помощью более сильного мага.

Поскольку потомственная ясновидящая **Нелли Бичикашвили** выполняет такую работу, снимая даже самые страшные родовые проклятия, то, естественно, после ее сеансов наблюдается мощный оздоровительный эффект – ведь вместе с порчей, глазом, кармическим негативом уходят и болезни, которые были ими вызваны.

- Не стоит забывать о том, что будущее человека формируется во многом в зависимости от его мыслей, - добавляет **Нелли Бичикашвили**. - Если, например, вас на каждом шагу преследуют неудачи (аневезение – это обычное

проявление всякого негатива), то, естественно, планируя завтрашний день, вы будете с опаской смотреть вперед и наверняка станете готовиться к худшему сценарию развития событий. В свою очередь, мрачные мысли не могут не отразиться на ходе ваших дел, ну, конечно, на настроении и самочувствии, то есть, на состоянии здоровья.

- Перечислять, какие болезни могут исчезнуть после снятия порчи, сглаза и прочего негатива, нет смысла: их очень много, - сказала в завершение беседы **Нелли Бичикашвили**. - Например, очень часто таким образом женщины избавляются от бесплодия. Целевым направленным лечением болезней, целительством я не занимаюсь. Оздоровление – это лишь побочный эффект, который наступает при избавлении от любовных и семейных проблем, от невезения в бизнесе и так далее.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**1.** Как показало исследование ВОЗ, большинство людей уверены, что грипп можно лечить антибиотиками. На самом деле грипп, как и любое другое вирусное заболевание, лечить антибиотиками нельзя. Ни в коем случае! Подумайте сами: если бы антибиотики были эффективны против вирусов, в мире бы не было проблем с такими болезнями, как лихорадка Эбола, вирусный гепатит, герпес - их просто лечили бы антибиотиками. Антибиотики не действуют также на грибки (например, грибки кандиды) и глисты. Даже наоборот: если при грибковом заболевании принимать антибиотики, состояние пациента лишь ухудшится. Антибиотики не снимают температуру и не обезболивают. Пить их с такой целью нельзя ни в коем случае.

**2.** Принимая антибиотик, не обязательно пить противогрибковые препараты. Многие врачи, назначая антибиотики, на-

**ИХ ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ ПИТЬ БЕЗ СЕРЬЕЗНЫХ НА ТО ПРИЧИН.**

## Не спешите принимать антибиотики

стаивают на приеме противогрибковых препаратов типа нистатина. Объясняют это тем, что антибиотики повышают риск развития грибковой инфекции. Однако, современная медицина против такого назначения.

Дело в том, что противогрибковые препараты содержат флюконазол. Это лишняя нагрузка на печень, которая и так перегружена антибиотиками. К тому же, эффективные противогрибковые препараты очень дорогие. Но и они могут иметь побочные действия. Поэтому, их лучше вообще не принимать.

Если после приема антибиотиков действительно появится грибковая ин-

фекция, тогда можно принять противогрибковые препараты и вылечиться от нее. А просто так - без серьезных причин - тратить деньги и нагружать организм лишним лекарством вряд ли стоит.

**3.** Если не допить курс антибиотиков, могут возникнуть серьезные проблемы. Многие уверены, что, если симптомы заболевания прошли, курс антибиотиков можно прекратить. Зачем зря травить себя лекарствами? Именно эта уверенность и стала одной из причин распространения устойчивости к антибиотикам во всем мире. Если не допить весь курс антибиотиков, бактериальная инфекция останется

недолеченной и, скорее всего, перейдет в скрытую форму. В результате могут сформироваться штаммы бактерий, которые будут нечувствительны к этому виду антибиотиков. Из-за таких вот прерванных курсов в Китае обнаружили кишечную палочку, от которой не избавляет ни один антибиотик. Человека, заразившегося такой инфекцией, просто нечем лечить. Поэтому, не спешите принимать антибиотики. И курс антибиотиков не прерывайте.

**4.** Антибиотики нужно запивать только водой. Молоко и другие кисломолочные продукты могут нейтрализовать действие препаратов тетрациклинового ряда. А цитрусовые соки тормозят разрушение эритромицина и других антибиотиков: они продолжают циркулировать в крови дольше положенного, что ведет к передозировке.

**В. Евланова, терапевт, врач высшей категории.**



## СВИНЯ ПОДЕЛИЛАСЬ РОГОВИЦЕЙ

**Житель Китая Ву Пиннгуи стал одним из 200 пациентов, кому пересадили роговицу свиньи. Проводить такие операции в стране разрешили в прошлом году из-за дефицита донорских органов.**

Раньше роговицу для трансплантации брали у китайских заключенных, приговоренных к смертной казни. Потом это запретили делать. Взамен китайцам предложили по-смертно жертвовать роговую оболочку глаза для пересадки. Желающих оказалось немного, и нуждающиеся в пересадке люди вынуждены были долго ждать своей очереди.

Ученые стали искать животных, у которых можно взять роговицу для пересадки ее человеку. Провели исследования с участием коровы, собаки, свиньи и козы. Роговица свиньи оказалась наиболее подходящей - ее свойства сходны с человеческой. Пересаженный орган не отторгается, а вероятность заражения человека какими-либо

болезнями, поражающими свиней, минимальна.

Ву Пиннгуи начал терять зрение после того, как в его глаз попало насекомое. Это стало причиной развития инфекции. Врачи предложили ему пересадить роговицу свиньи, и он согласился на трансплантацию. Уже спустя сутки после операции зрение начало возвращаться.

**P.S.** Кстати, людям, страдающим диабетом, китайские медики успешно научились пересаживать поджелудочные железы свиней.

## На каждый день

Корица может снижать температуру желудка при его воспалении на 1,3 градуса С. И еще щепотка этой приправы, добавленная в готовые блюда, уменьшает количество углекислого газа в желудке. Также корица снижает уровень желудочной кислоты и пепсина в кишечнике, тем самым усиливая кровоток в стенках желудка. Это, в свою очередь, приводит к улучшению пищеварения и укрепляет кишечник. Однако, надо соблюдать меру. Ежедневно рекомендуется употреблять в пищу не больше щепотки корицы в день.



**- П**ервый «звоночек» - нарушение работы мочевого пузыря, - говорит врач-уролог, член Европейской ассоциации урологов **Вячеслав ШКРЯБАЙ**. - Если мужчина начинает по ночам часто бегать «по-маленькому» и жалуется на неприятные ощущения, то пора насторожиться - может быть начало обострения болезни. Существуют две основные разновидности недуга: острый (бактериальный) и хронический простатит.

Острый имеет следующие симптомы и не позволит вам надолго отложить визит к специалисту: озноб, лихорадка, температура до 39 градусов, боли в промежности, паху и области прямой кишки. Одним из серьезных осложнений, возникающим при запущенной форме или неправильном лечении недуга, может быть абсцесс (гнойное воспаление) предстательной железы. Пациент становится раздражительным.

Причины хронического простатита те же, но они выражены слабее и по продолжительности почти бесконечные. Курсовое лечение антибиотиками проводится по тем же правилам, что и острого простата-

# ПРОСТАТА

**Или предстательная железа относится к внутренним половым органам мужчин. Воспаление этого органа - самое распространенное заболевание среди представителей сильного пола.**

тита. Результаты, однако, малоутешительные. Вскоре после ремиссии (улучшения) может возникнуть рецидив заболевания, а с течением времени периоды ремиссии становятся все короче, так как наступает момент, когда необходимо прекратить антибиотическую терапию. Большой становится незащищенным, антибиотики уже оказывают негативное влияние на иммунную систему пациента.

Простатит нарушает половые функции, вызывает импотенцию, бесплодие, продолжает В.Шкрябай. При этой болезни необходимо соблюдать диету. Молочные продукты, натуральные цитрусовые соки, крупы, например, снижают риск развития простатита. Для его лечения эффективны фитотерапия, урологический массаж, иммунокорректоры.

Мне хотелось бы сказать читателям вашего журнала вот о чем: если ваш отец

или брат болеет раком простаты, к сожалению, вы тоже рискуете «заразиться» этим страшным недугом. При обнаружении рака простаты на раннем периоде мужчина имеет все шансы на выздоровление с минимальными и кратковременными потерями после хирургического вмешательства. Заподозрить рак простаты не так-то просто, потому, что это заболевание на ранних стадиях часто протекает без каких-либо симптомов. Именно по этой причине у каждого второго больного раком простаты он не диагностировался до тех пор, пока опухоль не распространилась по организму.

Вы, видимо, спросите: какие методы диагностики помогают выявить рак предстательной железы? В первую очередь, обязательным является пальцевое ректальное исследование простаты. Именно так можно выявить ее уплотнения. Если специалист обнару-

жил их, то у него, естественно, возникает подозрение на злокачественную опухоль. Тогда он обязательно должен осмотреть состояние лимфоузлов.

Немаловажно проведение биопсии, подтверждающей диагноз рака простаты. Тогда следует определить, как далеко распространилась опухоль и куда именно ушли метастазы. Для этого применяют рентгенологическое исследование костей, т.к. рак простаты имеет тенденцию распространиться сначала к костям, которые находятся рядом с простатой (бедренные кости и к позвоночному столбу).

К сожалению, заметно возрастет риск заболеть этим страшным недугом с возрастом. 80 процентов мужчин с диагнозом рак простаты старше 65 лет. Доказано также, что длительное употребление жирной пищи увеличивает риск заболевания, т.к. жирная пища усиливает выработку гормона тестостерона, а это, в конечном итоге, раковые клетки простаты.

В заключение хочу сказать: дорогие мужчины, ваше спасение - регулярно ходить на прием к урологу, хотя бы два раза в год.

**Записал  
Роберт МЕГРЕЛИ.**

## Рожу обсыпьте ржаной мукой

**В**озьмите ржаную муку грубого помола и синюю бумагу (упаковочную; если ее нет, то льняную ткань). Под место на руке или ноге, где рожа, подложите ткань и обильно обсыпьте мукой больной участок. Потом обмотайте ногу (руку) тканью без целлофана, закрепите, чтобы она держалась. Не снимайте 3 дня, не мочите. Краснота и отек пропадут. А бородавки исчезнут безболезненно, если их несколько раз смазать уксусной эссенцией (заостренной спичкой), попадая в самый центр.

## Расстроился желудок?

**З**алейте 1 ст. ложку измельченного сухого укропа 1 стаканом кипятка и дайте настояться 30 минут. До-

бавьте немного меда. Принимайте напиток по 1 ст. ложке каждые 15 минут. Укроп поможет восстановить работу желудка и избавит от чувства тошноты, а мед снимет воспаление в кишечнике.

**P.S.** Если через 2 часа неприятные симптомы не прошли, потребуются лекарственные средства.

## При простуде - пиво и специи

**В**эмалированную кастрюлю вылейте 1 л свежего пива, добавьте 3-4 палочки гвоздики, щепотку корицы, немного лимонной цедры, подогрейте, не доводя до кипения. Добавьте, слегка помешивая, 3 сырых желтка куриных яиц, растертых



с 4 ст. ложками сахара до появления пены, и варите до загустения, но не кипятите. Вечером выпейте 1-1,5 стакана - и сразу в постель. К утру будете здоровы.

## При воспалении тройничного нерва

**О**чистите и раздавите 10 крупных зубчиков чеснока, залейте 200 г водки, закройте и поставьте на неделю в темное место. Через 5 дней сделайте еще одну порцию, чтобы настойка всегда была под рукой. Втирайте ее кончиками пальцев в больные места - щеки, шею, за ушами. Проводите процедуру как можно чаще. Ночью держите настойку рядом с кроватью: чуть появится боль - сразу же начинайте лечиться. Результат будет уже через неделю.



**Услышав диагноз миома матки, многие женщины впадают в панику. Однако, все не так страшно: с миомой можно жить долго и счастливо и при желании родить здоровых малышей.**

## Вся правда о миоме



**М**иома – исключительно доброкачественное новообразование, локализирующееся в мышечной или соединительной ткани матки. Выглядит оно как узел (или несколько узлов), размером от нескольких миллиметров до десятков сантиметров. Стадии развития миомы принято измерять в неделях.

### Почему она возникает?

Однозначного ответа на этот вопрос медицина дать не может. Однако, установлена связь между ее возникновением и балансом женских половых гормонов - эстрогеном и прогестероном. Прослеживается связь и с ранним началом менструаций: по статистике, у таких пациенток миома развивается чаще.

Кроме того, нельзя исключать лечение гормонами. А вот с приемом оральных контрацептивов (ОК) связь не выявлена: наоборот, если женщина использует контрацепцию по согласованию с врачом-гинекологом, то ОК являются отличной профилактикой миомы.

К факторам, приводящим к нарушению баланса эстрогена и прогестерона и провоцирующим рост опухоли, относятся: аборт, воспалительные заболевания органов малого таза, хронические инфекции, внутриматочные лечебные и диагностические вмешательства, а также генетическая предрасположенность, ожирение и стресс.

### Легко ли ее обнаружить?

К сожалению, далеко не всегда. Более половины случаев выявления миомы происходит при плановом осмотре, так как заболевание нередко протекает бессимптомно. Именно поэтому, женщине так важно регулярно посещать гинеколога - не реже одного раза в год. А УЗИ способно выявить даже самые маленькие узелки.

### Какие симптомы должны насторожить?

Если вы чувствуете давление на мочевой пузырь или прямую кишку,

у вас наблюдаются частые позывы к мочеиспусканию или затруднения с дефекацией и, тем более, присутствуют боли внизу живота и/или в области поясницы, необходимо обратиться к врачу. Миома крупных размеров может вызывать заметное увеличение живота.

Иногда опухоль становится причиной нарушения цикла: месячные сопровождаются спазмами и сильными болями, возрастает их продолжительность и/или количество выделяемой крови, в них появляются сгустки; в середине цикла могут быть кровянистые выделения.

### Где располагаются узлы?

У одной пациентки может быть один или сразу несколько типов узлов.

Миоматозный узел может развиваться в толще матки, на внешней стороне матки (растет в сторону брюшной полости) или под внутренним слоем матки.

Бывает и миома на ножке, когда опухоль связана с внутренней или внешней поверхностью матки перемычкой.

### Чем опасна миома?

Кровопотери при миоме способствуют развитию анемии, которая в тяжелых случаях нарушает работу сердца. При больших размерах опухоль может мешать работе соседних органов.

Одним из наиболее опасных типов является миома на ножке. При ее перекруте велик риск некроза узла, внутрибрюшного кровотечения и инфицирования. Симптомы перекрута:

резкая боль в животе, тошнота, рвота, повышение температуры. Если не провести экстренную операцию, возможен перитонит.

### Рассасываются ли узлы без лечения?

Остановка роста миомы и ее уменьшение возможно только при условии прекращения работы яичников - в период естественной или принудительной менопаузы. В остальных случаях узлы либо продолжают расти (и тогда врач назначает лечение), либо приостанавливают свой рост, и тогда можно ограничиться наблюдением за опухолью.

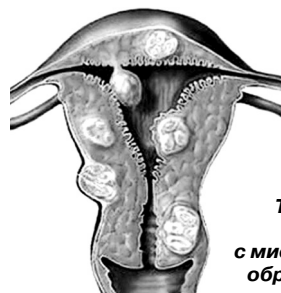
На начальных этапах применяются консервативные методы лечения: оральными контрацептивами, обезболивающими и др. препаратами. При отсутствии эффекта - эмболизация маточных артерий (когда узел лишается питания и усыхает) или ультразвуковое выпаривание.

Хирургический метод лечения (если позволяет состояние пациентки, то лапароскопическим путем) необходим при сильных кровотечениях, больших размерах миомы (более 12 недель), подозрении на ее злокачественность, некрозе узла, быстром росте, бесплодии, вызванном миомой, высоким риске перекрута, нарушении работы соседних органов и т.д.

### Можно ли забеременеть при миоме?

И забеременеть и выносить ребенка при миоме можно, однако, все зависит от расположения узлов и их размеров. Если миома растет вблизи маточных труб, она может закрыть их просвет, и оплодотворенная яйцеклетка не достигнет матки. Препятствием для беременности станет и большая миома, деформирующая полость матки.

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



Так выглядит матка с миоматозными образованиями

# ЧЕЛОВЕК УСТАВШИЙ



**Что делать, если ни на что нет сил даже после 10 часов сна?**

**Семейный врач из Великобритании Сохэр Рокед считает, что причин для этого предостаточно. Но обо всех ли мы знаем?**

## Фибромиалгия

Состояние, при котором возникают боли по всему телу и крайняя усталость. В 90% случаев от нее страдают женщины. В числе других симптомов - головные боли, плохой сон, ригидность мышц. Это состояние может длиться месяцами, лучше обратиться к ревматологу.

## Синдром хронической усталости

Как и в случае с фибромиалгией, точная его причина неизвестна. Среди предполагаемых - вирусные инфекции, иммунные сбои, гормональные нарушения, стресс. Считается, что восприимчивость к этому синдрому обусловлена генетически. Поможет движение - прогулки, плавание и т. д.

## Сахарная зависимость

Потребляя сладкое, мы получаем прилив сил и положительных эмоций, который может длиться несколько часов, но после этого часто ощущаем их заметный упадок. Глюкоза моментально усвоилась - и все: за резким ее взлетом следует резкое падение. Кроме того, сахар - недруг орексина, вещества, которое регулирует широкий спектр наших состояний, от сонливости до голода. Исследования показали, что люди с низким уровнем этого вещества чувствуют вялость и усталость. А сахар как раз его снижает, поэтому мы ощущаем слабость, меньше двигаемся. Из-за чувства сильной усталости убеждаем себя съесть сладенькое, чтобы получить заряд энергии... Замкнутый круг. А вот диета, богатая белками из мяса, рыбы и яиц наоборот, возбуждает клетки орексина и заставляет их работать, повышая уровень энергии.

## Анемия

Она может быть вызвана дефицитом железа, что наблюдается примерно у одного из 20 мужчин и неизмеримо чаще у женщин. Особенно подвержены анемии девушки с болезненными менструациями или беременные. Железодефицитная анемия может быть вызвана язвенной болезнью или чрезмерным употреблением обезболивающих, таких как аспирин или ибупрофен, способных повредить слизистую оболочку желудка и кишечника.

Любопытно, что 2-3 чашки крепкого кофе или чая в день тоже затрудняют усвоение железа из-за содержащихся в них танинов. С другой стороны, анемия и, следовательно, ощущение постоянного упадка сил может быть связано с дефицитом фолиевой кислоты и витамина В<sub>12</sub>. Чтобы проверить все эти важные показатели, достаточно сдать анализ крови.

## Сахарный диабет

Одним из его первых симптомов может быть чувство усталости, жажда, потеря веса. Чтобы подтвердить диагноз, нужно сдать анализ крови на сахар и получить консультацию эндокринолога.

## Апноэ

Это состояние, при котором мышцы в области шеи не могут удержать открытыми дыхательные пути, из-за чего горло во время сна сужается

и дыхание неоднократно останавливается. Это приводит к снижению уровня кислорода в крови и, как следствие, к постоянному прерыванию сна, что может вызывать чувство усталости. Симптомы апноэ включают храп, головную боль после пробуждения, перепады настроения,

**НЕДОСТАТОК ВОДЫ - ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА ПОСТОЯННОЙ УСТАЛОСТИ. В ЧИСЛЕ ПРИЗНАКОВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ - ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ, В ПОЯСНИЦЕ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ. А ТАКЖЕ... ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ.**

заложенность носа и крайнюю утомленность в течение дня.

## Целиакция

Это один из видов пищевой непереносимости, когда организм не в состоянии переварить клейковину (глютен) - вещество, присутствующее в злаках, а значит, в хлебе, выпечке, макаронных изделиях, крупах. В числе симптомов - усталость,

**СТРЕСС ОКАЗЫВАЕТ ОГРОМНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ. ИССЛЕДОВАНИЕ, ПОЛУЧИВШЕЕ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ, ПОКАЗАЛО, ЧТО СТРЕСС ТАК ЖЕ УКРАЧИВАЕТ ЖИЗНЬ, КАК И КУРЕНИЕ.**

боли в животе, потеря веса. Врач может диагностировать целиакию с помощью специального анализа крови.



**ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН – НАДЕЖНОЕ ПРИБЕЖИЩЕ ЧЕЛОВЕКА УСТАВШЕГО. ПОТРЕБУЮТСЯ: УДОБНАЯ КРОВАТЬ, СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ. И СНЫ БУДУТ СЛАДКИМИ, А УТРО – ДОБРЫМ.**

## Адреналиновая усталость

Мы сегодня почти никогда не используем гормоны надпочечников (гормоны стресса) по назначению: драться или убежать в случае опасности в цивилизованном обществе не принято. Вот и возникает адреналиновая усталость - утомление, упадок сил, чрезмерная тяга к какому-нибудь продукту, бессонница, раздражительность. Многие люди с адреналиновой усталостью привыкают к стимуляторам вроде кофеина и сахара, чтобы взбодриться. А потом - к алкоголю, чтобы расслабиться и уснуть. Официальная медицина пока не признает адреналиновую усталость. Однако, объективные параметры существуют: анализ слюны может показать повышенное содержание кортизона (гормона стресса). Если есть тонометр, можно поставить эксперимент: полежите 5 минут, измерьте давление. Не снимая манжету

тонометра, встаньте и измерьте давление снова. Верхний показатель, как правило, растёт или не меняется. Его падение - показатель адреналиновой усталости. Выход один: полноценный отдых. И возможность сбросить агрессию - бокс, боевые искусства.

## Щитовидная железа

Сонливость, усталость, подавленность - симптомы гипотиреоза. Чтобы поставить диагноз, сдают анализ крови на гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4). Но для начала имеет смысл проверить, достаточно ли в нашем рационе йода, селена, витамина D, магния и витаминов группы В.

## Неправильное питание

Натуральная пища (фрукты, овощи, мясо и т.п.) довольно легко, по определенной схеме расщепляется в организме. Наши желудки не заточены на рафинированную пищу, газированные напитки и т.п. Чтобы переварить новинки технологий пищевого производства, желудок должен вырабатывать больше кислоты, которая со временем может повредить его нежную слизистую оболочку. В результате не усваиваются питательные вещества. Это и приводит к недостатку энергии и упадку сил.

## РЕЗУЛЬТАТ ОБЗОРА 160 ИССЛЕДОВАНИЙ:

**«ЕСТЬ ЧЕТКИЕ И НЕОПРОВЕРЖИМЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА, ЧТО СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ И ИМЕЮТ ЛУЧШЕЕ ЗДОРОВЬЕ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМИ».**  
**СОХЭР РОКЕД, АВТОР КНИГИ «ЧЕЛОВЕК УСТАВШИЙ».**

## МИРОЛЮБИВЫЙ НАСТРОЙ

**Попробуйте ощущать себя счастливыми и удовлетворенными вопреки всему. Просто улыбайтесь утром своему отражению в зеркале.**

**Признательность.** Каждое утро записывайте в дневник три вещи, за которые хочется сказать «спасибо». Они могут быть самыми простыми: чашка чая, выпитая с подругой, или ощущение счастья оттого, что светит солнце. Воспоминания о позитивных моментах, даже таких незначительных, будут положительно сказываться на настроении.

**Творческая визуализация.** Представляйте себе жизнь такой, какой хотите ее видеть. Нарисуйте в воображении то, о чем мечтаете, придайте этому образу реально-

сти, представив, как вас наполняют радость, легкость, энергия. На это уйдет всего 5 минут в день, а преимущества для настроения будут огромны.

**Дыхание.** Регулярное ритмичное дыхание благоприятно сказывается на работе сердца и здоровье в целом. Самое правильное - делать выдох более долгим, чем вдох. В идеале нужно 4 секунды вдыхать и 7 секунд выдыхать. Такой нехитрой дыхательной гимнастикой можно заниматься в транспорте или за рулем, на прогулке или за просмотром сериала.

**Фитнес.** Тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов хорошего настроения и дают прилив сил и заряд бодрости. Подойдет любой вид спорта - от ходьбы до тенниса или йоги. Ведь движение - базовая потребность человека, как воздух, вода и еда. Мы действительно страдаем от его нехватки, хотя можем и не осознавать этого.

**Будьте счастливы!** Такая рекомендация врача уже не выглядит странной. Просто разрешите себе как можно чаще делать то, что по душе.

## Проверьте себя

- ✓ Трудно ли вам пройти мимо прилавков кондитерских, не купив ничего?
- ✓ Бывает ли, что непреодолимо тянет принять сладкую «дозу»?
- ✓ Имеются ли у вас повседневные «ритуалы», связанные с сахаром, - например, съесть пудинг или шоколадку в определенное время суток?
- ✓ Если вы вынуждены провести сутки без сладкого, возникает ли «ломка» - головная боль, перепады настроения, вялость?

**ЕСЛИ УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ БОЛЬШЕ ОДНОГО, ВОЗМОЖНО, ЭТО УЖЕ САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. НО ЗАПРЕТЫ БЕССМЫСЛЕННЫ, ЛУЧШЕ ОБОГАТИТЬ РАЦИОН ПОЛЕЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ, КОТОРЫЕ ПОТЯНУТ СЛАДОСТИ.**

## Бодрящая медитация

- ☀ Встаньте, закройте глаза, спина выпрямлена, грудь направлена, плечи отведены назад. Прямая осанка очень способствует появлению бодрости.
- ☀ Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Прочувствуйте движение воздуха внутри себя.
- ☀ Положите одну руку на грудь, другую - на живот. При следующем вдохе постарайтесь дышать животом. Рука на груди не должна двигаться.
- ☀ Медленно выдохните ртом. Прочувствуйте физически, как это происходит. Не забывайте: вдох - 4 секунды; выдох - 7 секунд.
- ☀ Слегка улыбайтесь на протяжении всей этой дыхательной медитации, даже если не слишком хорошее настроение. Это помогает наполниться энергией.
- ☀ Возвращайте внимание на дыхание каждый раз, когда отвлекнетесь на что-то. Делайте это мягко и деликатно, не надо злиться на себя и раздражаться.
- ☀ Примерно через 10 минут медленно откройте глаза.

**Пригодится**

☛ Чтобы коляска с грудничком не уехала в лифте без вас, перед тем как войти в лифт, возьмите ребенка из нее. Войдите, а коляску вкатыте следом. Выходить нужно в обратном порядке.

☛ В 4 года малыш должен знать, что ни при каких обстоятельствах нельзя заговаривать с чужими людьми. На любые предложения пойти, показать, поиграть нужно отвечать «нет» и убежать.

☛ Ребенок должен знать, что, если в магазине разминусся с мамой и папой, не нужно их искать. Лучше стоять на месте и ждать помощи. Родителям, которые делают объявление, нужно просить подойти малыша к любому приметному месту.

☛ Чтобы маленький ребенок не падал, не оставляйте его одного во время пеленания. Даже, если надо на пару секунд повернуться, чтобы взять бутылочку. Делайте все только с ребенком на руках.

**Совсем маленький**

➔ Закаливать малыша можно с первых дней жизни. Каждая смена пеленок - это воздушная ванна. Обычно маме достаточно 1-2 минут, чтобы перепеленать ребенка или сменить подгузник. С 3-4 недель можно плавно увеличить время до 5 минут, а потом и больше. В это время можно делать малышу массаж.

➔ Ребенку для закаливания нужен «текущий» воздух в комнате, поэтому, даже в прохладное время детскую нужно проветривать 4-5 раз в день. Это можно делать и в присутствии ребенка, главное, чтобы струя холодного воздуха не попадала на него.

➔ Гулять с малышом зимой можно уже с семидневного возраста. Погода должна быть солнечной и безветренной, температура не ниже минус 10 градусов. Начинайте прогулки с 5-10 минут в день, постепенно увеличивайте время до 1,5-2 часов.

**У РЕБЕНКА ЗЕЛЕННЫЕ СОПЛИ**



**Ищем причину**

✓ **Смешанный ринит.** Начало ОРВИ чаще всего сопровождается жидкими, прозрачными соплями. Это хороший знак - значит, в слизи вырабатываются защитные клетки, которые не дают вирусу распространяться на другие лор-органы и нижние дыхательные пути. Через несколько дней слизь при вирусном насморке может загустеть. В этой среде создаются условия для роста бактерий. В результате, как правило, развивается вирусно-бактериальный ринит.

✓ **Бактериальный ринит.** Развивается как осложнение после ОРВИ. Самое частое из них - синусит. Воспаление околоносовых пазух может сопровождаться густыми выделениями из носа зеленого или желтого цвета. Часто такое случается, когда ребенка лечат от вирусного насморка антибиотиками.

✓ **При аллергическом рините сопля,** как правило, прозрачные и не становятся со временем ни зелеными, ни желтыми.

**Две важных процедуры**

При вирусном и бактериальном рините врач назначит промывание носа и закапывание антисептика. Процедуры можно проводить в домашних условиях. Промывать нос необходимо для увлажнения слизистой и разжижения густых зеленых соплей. Это предотвратит пересыхание слизи и распространение инфекции на другие органы. Промывать нос можно аптечными солевыми растворами или аптечными антисептиками. Наиболее безопасный из них препарат «Мирамистин». Его можно заменить отваром лекарственных трав: ромашки, календулы, коры дуба, шалфея. Но при их применении помните о возможных аллергических реакциях. Важно, чтобы во время промывания ребенок хорошо высмаркивал слизь с остатками жидкости.

После промывания и очищения носа закапывайте антисептические капли, например раствор серебра. Если делать наоборот, то антисептик не будет давать

лечебного эффекта. Но помните, что серебро относится к токсическим веществам. Поэтому применять его надо строго по назначению врача. Чаще всего эти капли назначают при гнойных насморках, которые сопровождаются различными видами синуситов. От зеленых соплей врач может назначить и антисептические спреи.

Зеленые сопля при ОРВИ не появятся, если все время увлажнять воздух в помещении, где находится больной, и давать ребенку достаточно теплого питья.

**Какие лекарства может назначить доктор**

✓ Мази и капли для смягчения слизистой. Эти препараты помогают снять сухость, раздражение и зуд слизистой, пробивают нос. Обычно смягчающие мази и капли делаются на растительной основе с добавлением эфирных масел и ментола. Хорошие отзывы о назальном спрее «Пиносол». При зеленых густых соплях «Пиносол» хорошо разжижает и облегчает выведение слизи из носа.

✓ Гомеопатические средства. Их назначают при вирусном насморке. Дети всех возрастов хорошо переносят капли «Эуфорбиум Композитум». Они облегчают носовое дыхание, снимают отечность носовых ходов.

✓ При ОРВИ врач может назначить иммуномодуляторы, чаще всего «Деринат». Также применяются противовирусные капли в нос на основе интерферона: «Виферон», «Гриппферон» и другие.

✓ Сосудосуживающие. Лишь в редких случаях при вирусном насморке назначаются сосудосуживающие назальные капли. Их применение должно быть строго дозированным. Препаратом мягкого действия считается «Виброцил», который обладает еще и антигистаминными свойствами.

**Зеленые сопля у грудничка**

Детям до года запрещено промывать нос, применять назальные солевые и антисептические спреи, закапывать масляные растворы. Лучше обратитесь к педиатру. До года не рекомендуется закапывать в нос соки, лечебные отвары, кроме слабого разведения ромашки и коры дуба, запрещено применять мази, горячие ингаляции, ванночки для ног. Будьте готовы к тому, что у ребенка любого возраста может возникнуть аллергия на травяные отвары, пчелопродукты, сок лекарственных растений и овощей. При бактериальном насморке запрещено проводить паровые ингаляции. Это может привести к инфекциям верхних и нижних дыхательных путей.

**С. Коргина, отоларинголог, врач высшей категории.**

Не всегда зеленые выделения из носа лечатся антибиотиками. Если у ребенка нет температуры, пусть гуляет на свежем воздухе. Это самое безопасное лечение.



**Вода участвует в работе всех без исключения органов и систем человеческого организма. Оттого, какую воду мы пьем, зависят наши здоровье и самочувствие.**

# Вода, которая лечит

**О** пользе чистой питьевой воды знает каждый. Но всякая ли вода хороша для организма? И как ее следует пить, чтобы она была во благо?

## Какую воду пить?

Научно доказано, что «здоровой» водой считаются чистая, слабощелочная, отрицательно заряженная, слабоминерализованная, легкоусвояемая, структурированная. Что это значит?

**Чистая.** Воду можно назвать чистой, если она свободна от хлора и его соединений, солей тяжелых металлов, болезнетворных бактерий, вирусов и паразитов.

**Слабощелочная.** Это вода, уровень pH которой равен 7 или чуть выше. Все, что ниже - это уже кислая среда. Добиться оптимального показателя сложно. Водопроводная, бутылочная и фильтрованная вода имеет, как правило, уровень pH от 5,5 до 6,7. Средний показатель pH плазмы человеческой крови колеблется от 7,38 до 7,42, и наш организм готов на немыслимые жертвы для того, чтобы поддерживать этот уровень. Интересно, что крещенская вода после освящения меняет свой pH, поднимая отметку до 8,5!

**Отрицательно заряженная.** Такая вода обладает свойствами, близкими к человеческой крови. Ее можно найти в горных и лесных родниках, колодцах, расположенных вдали от городов.

**Слабоминерализованная.** Вода, содержащая необходимые минералы для поддержания здоровья в организме. В первую очередь, это минералы щелочной группы - кальций, натрий, калий и магний. Артезианская и родниковая вода содержит их в достаточном количестве.

**Легкоусвояемая.** Хорошо усваивается организмом мягкая вода - природная, талая. Она легко проникает в клетки. А вот водопроводная считается очень жесткой. Организм тратит огромное количество энергии, чтобы снизить ее поверхностное натяжение до нужного уровня.

**Структурированная.** Это вода, несущая в себе положительную информацию. Чаще всего под структурированной понимают талую воду.

## Когда, как и сколько?

Вот несколько правил ежедневного употребления воды.

✓ Полезно пить воду натощак. Идеальная температура - около 40 градусов. Вода должна быть теплой, чтобы желудку не приходилось ее подогревать.

✓ Пить во время еды не рекомендуется. Это нарушает пищеварение.

✓ Сразу после еды лучше тоже не употреблять воду, из-за этого растягивается желудок,

✓ Воду следует пить маленькими глотками. Вода, выпитая залпом, не насыщает клетки, а покидает организм с потом и мочой.

✓ Оптимальный питьевой режим таков: 1 стакан воды после пробуждения, еще один - после зарядки, за полчаса до завтрака. Столько же - днем, за 30 минут до обеда и в течение дня, после каждого посещения туалета. Затем перед приемом вечерней ванны и непосредственно перед сном.

✓ Во время занятий спортом нужно пить воду. При физических нагрузках кровь сгущается, грозя тромбообразованием.

✓ Пить слишком много не рекомендуется - из организма выводятся минералы.

✓ Суточная норма потребления воды для здорового человека - 30 мл на 1 кг веса.

## Это интересно

**О**щутимая жажда у человека возникает тогда, когда он теряет около 2% воды от массы своего тела. Если это количество увеличится до 10%, могут начаться галлюцинации. При потере 12% воды человеку требуется медицинская помощь, а при 20% его ждет смерть. Вот насколько значима вода!



## Целебный напиток

Чистая структурированная вода способна вылечить многие заболевания. Ожирение, астма, сердечно-сосудистые болезни, бронхит, воспаления горла, камни в почках - и это далеко не полный список. Кроме того, вода замедляет процессы старения. Известно, что жители гор Кавказа пьют именно талую воду из ледниковых рек или талого льда и снега. В этом - одна из причин их долголетия.

Если пить слишком мало воды, организму может грозить обезвоживание. На его фоне, например, часто болит голова, повышается давление, человек чувствует усталость. Если все эти симптомы вам знакомы, попробуйте при их появлении выпить стакан воды мелкими глотками и подождать 15-20 минут. Если симптомы пройдут - налицо обезвоженность. Значит, воды вам надо пить больше.

Талая вода структурирована, она мягкая и полностью усваивается организмом. В ней много полезных микроэлементов. Она нормализует обмен веществ, регулирует деятельность сердца и мозга, улучшает состав крови. Приготовить ее можно и в домашних условиях. Для этого родниковую или пропущенную через фильтр водопроводную воду нагревают до 94-96 градусов - когда вода еще не кипит, но уже появляются пузырьки. Затем ее охлаждают и ставят в морозильную камеру. Когда появится тонкий пласт льда, его снимают - это скопище вредных веществ. Затем воду окончательно замораживают, а получившийся лед оттаивают. Такая вода будет наделена мощной энергией! Ее нужно пить маленькими глотками: полстакана натощак и по 1 стакану через 2 часа после каждого приема пищи.



**И**збежать болезни помогут профилактические меры, но принимать их нужно не время от времени, а постоянно и системно.

### Повышаем иммунитет

Вирусы есть везде и всюду, от них не спрячешься. Но почему одни не болеют, а другие заражаются мгновенно? Все дело в иммунитете. Если ваш организм успешно отбивает атаки бактерий и вирусов, значит, больничный лист вам брать не придется. Как же укрепить иммунитет?

Прежде всего, стоит отказаться от вредных привычек и начать правильно, сбалансированно питаться. Постарайтесь меньше налегать на сладкое, острое, копченое, жареное и т.п. Пейте достаточное количество жидкости, но не газировки, а чистой воды. Старайтесь больше двигаться и зани-

маться спортом. И конечно, не забывайте о полноценном отдыхе. Восьмичасовой сон - это не роскошь, а необходимое требование для противостояния болезням. Дело в том, что во время сна вырабатываются лимфоциты - клетки иммунной системы, отвечающие за противодействие вирусам. Хронический недосып снижает защиту организма на 30%, а значит, увеличивает вероятность проснуться с больным горлом и кашлем.

Принимайте поливитамины. Отдельно в зимний период рекомендуется пить витамин D, помогающий легким бороться с болезнями. По данным исследований, люди с достаточным количеством витамина D в крови в два раза реже болеют простудой и гриппом.

### В общественных местах

По возможности избегайте мест скопления лю-

## Как оставаться здоровым, когда вокруг чихают и кашляют?

**В период эпидемий гриппа и ОРВИ медики рекомендуют реже выходить из дома. Но что делать, если утром вам нужно на работу, а ехать приходится в переполненном общественном транспорте, где не увернешься от кашля?**

### Дома

Регулярное проветривание комнат и влажная уборка - норма в период эпидемий гриппа и ОРВИ. Бактерии любят пыль, поэтому вытирайте ее как можно чаще. Пол рекомендуется мыть с минимумом химических средств. Этого будет достаточно, чтобы уничтожить большинство вирусов. Особое внимание уделите сантехнике, кранам и предметам общего пользования - выключателям, телефону, пульту от телевизора и т.д. Отличным средством борьбы с инфекциями в помещениях служит УФ-лампа. Главное - использовать ее согласно инструкции.

### А как же маски?

Увы, обычные маски, продающиеся в аптеках, имеют низкий уровень защиты. Они предназначены, прежде всего, для заболевших людей, которые не хотят заразить окружающих через чихание. Как профилактическая мера эти маски бесполезны: вирусы легко проникают через их тканую поверхность.

дей. Перенесите визит в ресторан или театр, без необходимости не посещайте торговые и развлекательные центры. Старайтесь меньше дотрагиваться до столов, стульев, дверей, поручней и т.д.

Не допускайте пересыхания слизистой носа, это прямой путь бактериям и вирусам в ваш организм. Как можно чаще промывайте нос, используя для этого спрей на основе морской воды. Подойдет также физраствор или обычный солевой раствор (1 ч. л. соли на 0,5 л воды).

Регулярно мойте руки с мылом. Не споласкивайте, а именно трите их друг о друга под сильной струей теплой воды в течение 20 секунд.

На работе держитесь подальше от простуженных коллег. Если ваш собеседник вдруг достал носовой платок или пожаловался на боль в горле, немедленно сверните разговор и под любым предлогом отойдите от него.

## 5 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ВЫЛЕЧИТЬ СУХОЙ КАШЕЛЬ

**1. Много пить.** Подойдут клюквенный морс, чай с лимоном, медом, сок черной редьки с медом, минеральную воду без газа, настой корня солодки. Все напитки должны быть теплыми.

**2. Делать ингаляции.** Используйте для этого отвары шалфея, зверобоя, ромашки, можжевельника,



листьев эвкалипта, мяты перечной.

**3. Не забывать про растирания, массаж, компрессы.** Делать их можно только в том случае, если у вас нет высокой температуры!

**4. Создать благоприятные условия.** Температура в помещении должна быть не выше 20

градусов, влажность не ниже 50%. Включите увлажнитель воздуха, регулярно проветривайте помещение, время от времени проводите влажную уборку.

**5. Использовать противокашлевые средства.** Лучше, если лекарства назначит врач. Облегчение вы почувствуете уже на следующий день.



**В Древней Греции облепиху называли блестящей лошадью, поскольку ее листья и ягоды давали истощенным животным, и их шерсть становилась лоснящейся.**

## МАСЛО ИЗ ОБЛЕПИХИ

✿ При атеросклерозе, после ишемического инсульта, инфаркта миокарда принимают по 1 чайн. ложке масла облепихи. Курс лечения - месяц.

✿ При язве желудка принимают облепиховое масло по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 1 месяц.

✿ От эрозии шейки матки и при кольпитах ватные тампоны обильно смачивают облепиховым маслом. Меняют их ежедневно, извлекая через 16-24 часа. Курс при кольпитах - 10-15 процедур, при эрозии и эндоцервицитах - 8-12 процедур. Для профилактики через 1-1,5 месяца курс можно повторить.

✿ При лучевом лечении рака пищевода облепиховое масло назначают по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. После облучения масло принимают еще в течение 2-3 недель.

✿ Плохо заживает рана? Случился ожог или появились пролежни? Рану вначале промывают раствором пенициллина, после чего пипеткой наносят масло и накладывают бинтовую по-

вязку. Так же излечиваются от фурункулов, язв, свищей.

✿ При ангинах, тонзиллитах, фарингитах, ринитах и других заболеваниях облепиховым маслом смазывают полость носоглотки.

✿ Травмы и дефекты роговицы, язва, конъюнктивит, кератит, трахома? При лучевых повреждениях и ожогах глаз масло назначают в виде капель или 10-20%-ной глазной мази.

✓ Облепиховое масло снимет зуд, когда у малышей режутся зубки.

✓ Если у вас глоссит, глоссалгия, масло назначают по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.

✓ Облепиховое масло восстанавливает поврежденные клетки печени (в том числе, после алкогольной интоксикации).

## Язву видно по походке

**Любые изменения в походке могут выдать болезнь. Но не торопитесь сразу приступать к лечению, посоветуйтесь с врачом.**

**1.** Плечи подаются вперед, как бы защищая грудную клетку и живот, голова немного втянута, руки часто сцеплены в замок на животе - признак заболеваний желудочно-кишечного тракта (хронического гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки).

**2.** Человек идет как на протезах, стараясь не сгибать ноги в коленях, делает мелкие шажки - проблемы с суставами: артроз, артрит.

**3.** Во время ходьбы обычно с особой осторожностью держат голову, поворачивают не шею, а весь корпус люди,

страдающие шейным остеохондрозом. В сочетании с общей бледностью это могут быть симптомы мигрени.

**4.** Неуверенная походка, как бы постоянный поиск опоры свойственны тем, кто страдает вегето-сосудистой дистонией, головокружениями при проблемах с давлением.

**5.** Подрагивающая походка, как будто человек ступает по горячим углям, - признак подагры или полиартрита.

✓ Если регулярно долго терпеть голод, то пропадает аппетит, может появиться головокружение, обостриться метеоризм.

✓ Если терпеть жажду, высыхает слизистая рта, кружится голова, учащается сердцебиение, человек становится раздражительным.

✓ Сдерживание чихания и зевоты ведет к появлению головных болей.

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

**Сдерживание естественных потребностей организма приводит к разным болезням.**

✓ Длительная борьба со сном приводит к слабости и тяжести в теле и голове (из-за понижения давления).

✓ Сдерживание одышки после физической нагрузки, задержка дыхания ведет к болезням сердца.

✓ Постоянно сдерживать кашель вредно: это увеличивает количество мокроты, появляются одышка, воспалительные процессы в легких, икота, болезни сердца.

✓ Сдерживание мочеиспускания приводит к образованию камней в почках и мочевом пузыре.

## Бабушкины рецепты

### Снаружи геморрой

При наружном геморрое полезно прикладывать мазь с чесночным маслом и одновременно принимать его внутрь. Для приготовления масла залейте 1 стаканом растительного масла 1 головку измельченного чеснока. Тщательно перемешайте и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый раз в смесь добавляйте несколько капель свежежатого лимонного сока.

### Если кашель долго не проходит

В небольшую кастрюлю влейте 1 стакан воды и поставьте на огонь. Когда закипит, всыпьте 6 мелко порезанных зубчиков чеснока и тут же убавьте огонь. Томите под крышкой 5 минут. Снимите кастрюлю с огня и всыпьте 1 чайн. ложку соды. Сядьте за стол, накройте одеялом и дышите над паром: 2-3 раза через нос, 2-3 раза через рот. И так, пока отвар не остынет. Затем вытрите лицо, лягте в постель и тепло укройтесь. Такую ингаляцию лучше делать на ночь. Обычно достаточно трех процедур, чтобы кашель прошел.

### Целебный сбор от цистита

Возьмите по 2 части шишек хмеля и травы яснотки, по 1 части корней подсолнуха и листьев земляники, 1/2 часть спорыша. Все растения в сушеном виде тщательно перемелите и смешайте в бумажном пакете. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте ночь, процедите и пейте по 3/4 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.



# КРЕПКИЙ СОН В ЗИМНЮЮ НОЧЬ



**Х**ронический недосып называют болезнью XXI века. И если некоторые лекарства помогают заснуть, то таблетки для бодрого пробуждения еще не придумали. А пора бы, особенно для холодного времени года, когда вытаскивать себя из-под одеяла равноценно подвигу.

## Рецепт хорошего сна

Плохое самочувствие по утрам при сне не менее 7,5 часа в сутки часто связано с тем, что мы ломаем свою природу. Для человека, как и для животного, норма - ложиться с закатом и вставать с рассветом.

Некоторые ученые считают, что «совы» - это выдумка лентяев. Если вы не в состоянии перестроить свои биоритмы, старайтесь лечь спать хотя бы до 22:00. Считается, что сон до полуночи равен двум часам после нее. Так что, если вы засиживаетесь допоздна, не жалуйтесь, что утром чувствуете себя разбитым.

Никотин, алкоголь и кофе - не лучшие друзья хорошего сна. Старайтесь не употреблять их во второй половине дня. Не наедайтесь на сон грядущий, иначе ваш организм будет занят перевариванием пищи, а не отдыхом. Прием пищи после 19:00 поднимает кровяное давление, которое уже не снизится до самого утра. Так что, если у вас проблемы с сердцем и кровообращением, помните, что поздний ужин не только провоцирует бессонницу, но и увеличивает риск инфаркта во сне.

Успокоительные таблетки и снотворное также противопоказаны.

Лучше на ночь выпейте чашку теплого молока с медом. В молоке содержится аминокислота, помогающая заснуть.

Телевизору и компьютеру не место в спальне. Если вы продолжаете получать информацию перед засыпанием, ваш мозг ночью будет ее обрабатывать, а не отдыхать. Поэтому, перед сном не рекомендуется даже читать книгу. Ну, разве что, самую скучную.

Перед тем как лечь спать, не забывайте хорошо проветрить комнату. Лучше всего спится в прохладном помещении, оптимальная температура воздуха - не выше 18 градусов (в детской - 20 градусов). Уровень влажности должен составлять 30-50%. Если вы не мерзлячка, можно спать с открытой форточкой. Главное - избегать сквозняков.

## Пусть утро будет добрым!

Просыпаться утром, когда за окном темно, действительно трудно. И это не только психологическая, но и биологическая проблема. Наш глаз реагирует на свет и посылает мозгу сигнал: пора вставать! При этом вырабатывается гормон кортизол, способствующий бодрому пробуждению. Если солнечного света недостаточно, вместо кортизола продолжает вырабатываться мелатонин, и организм спит. Как говорить, поднять - подняли, а разбудить забыли.

Психологи рекомендуют не ставить несколько будильников на утро с разницей в 10 минут, как делают

**Зимой кажется, что за окном вечная полярная ночь: идете на работу - темно, приходите с работы - темно. И весь день проводите как сомнамбула, мечтая где-нибудь прилечь хотя бы на полчаса...**

многие. Это лишь усугубляет просыпание. Лучше вставать мгновенно. Услышал звонок будильника - откинул одеяло. Еще лежа в постели начните делать несложную зарядку: разомните руки, ноги. Встаньте и продолжите упражнения на полу в течение 5-10 минут. Этого будет достаточно, чтобы взбодриться. Другим эффективным приемом для пробуждения является контрастный душ. Чередование теплой и холодной воды будет легким стрессом для организма, что увеличит выработку кортизола и заставит вас мгновенно забыть о сне. На завтрак выпейте чашечку крепкого кофе, желатин с чем-нибудь сладким. На фигуре это не скажется, а отличного настроения и энергии для рабочего дня прибавит.

## Правильная кровать

На качество сна влияет множество бытовых факторов: хорошая ли у вас кровать, правильные ли матрас, одеяло и подушка.

Удобное положение тела во время сна гарантирует, что за ночь вы отдохнете и проснетесь бодрой. Поэтому, не экономьте на постельных принадлежностях. Тем более, ортопедический матрас хоть и стоит недешево, но служит много лет. А вот подушку следует менять каждые четыре года. За это время наполнитель изнашивается, и вместо пользы она приносит вред. Выбор подушки - вопрос вкуса. Кто-то предпочитает перьевые, кто-то из современных синтетических материалов. Главное правило: во время сна голова на подушке должна лежать так, чтобы позвоночник сохранял свою естественную прямую линию. Иначе кровообращение мозга ночью будет нарушено, и вы не только не выспитесь, но и заработаете проблемы со здоровьем.





### «ВОЗМОЖНО, ПОСЛЕ РОДОВ МЫ С МИШЕЙ РЕШИМСЯ НА ВЕНЧАНИЕ»

Любава Грешнова, известная по ролям в сериалах «Слава», «Красивая жизнь», «Верни мою любовь» и многим другим, в скором времени станет мамой. Несмотря на солидный срок беременности, актриса ведет активную профессиональную и социальную жизнь.

— Любава, вас в скором времени ждут большие перемены. Волнительно?

— Я бы не сказала. Это скорее трепетное ожидание, которое наполнено абсолютной радостью и счастьем от каждого прожитого дня. Это естественный процесс, во время которого лучше расслабиться, получать удовольствие и наслаждаться беременностью и всем, что с нею связано!

— Вы уже ушли в декрет или предпочитаете работать до последнего?

— В декрет я не уходила: с детства боялась этого слова! Ни одно-

го дня во время беременности я не сидела дома за телевизором, кушая булочки. Это не для меня, я так не умею. Почти до пятого месяца я активно снималась, да и после не переставала работать. Дел стало только больше: занимаюсь саморазвитием и профессией.

— Помните день, когда узнали, что впервые станете мамой?

— Я помню все: и место, и день, и то, как я шла к врачу. Светило солнышко, была приятная теплая погода. Это совершенно неописуемые ощущения, такое чувство, будто у тебя выросли крылья! Я шла по улице счастливая, пару часов

никому не звонила, ничего не говорила, а прожила эти мгновения сама, пропустив их через себя. Хотела насладиться этим моментом и общением с малышом. Именно тогда я впервые начала разговаривать с ним. Это было невероятное и абсолютное счастье!

— А как рассказали об этом своему мужу, актеру Михаилу Пшеничному?

— Сказала я ему сразу, в этот же день. Он был абсолютно счастлив, хотя другой реакции я и не ожидала. Через пару часов, правда, посмеялся, мол, если это шутка, то самое время сказать об этом сейчас. (Смеется.)

— Михаил вам сделал предложение еще в 2014 году. Но вы никак не находили время, чтобы пожениться. Сделаете это до рождения малыша?

— Мы уже давно муж и жена, но все никак не можем найти время организовать свадьбу, о которой я мечтаю. Красивую церемонию, с настоящим свадебным платьем, гостями, медовым месяцем. После родов, когда я приду в форму, уже не будем затягивать, а займемся приготовлениями. Возможно, именно тогда решимся на венчание.

— Вы много снимаетесь. Пришлось менять планы из-за вашего интересного положения или, может, переписывать сценарий?

— Нет, сценарии менять не пришлось. Снималась я вплоть до пятого месяца в продолжении телефильма «Екатерина», но живот не



было видно и никто об этом не знал. Скрывала беременность до последнего и работала я наравне со всеми, ведь мне хотелось максимально долго держать это в тайне. До девятого месяца так никто и не узнал о моем положении, хотя я нигде не пряталась, ходила на пробы, на мероприятия. Я мастер конспирации. (Смеется.)

**— Уже думали, когда выйдете на работу?**

— Если будут достойные предложения, то готова работать хоть nasledующий день после родов. (Смеется.) Сидеть дома сложа руки я просто не умею. Я совершенно этого не боюсь, умею правильно планировать графики и распределять силы. К тому же, у меня есть Миша! И я знаю, что всегда и во всем могу на него положиться.

**— Каждая женщина, а уж тем более актриса, переживает о том, как бы не поправиться во время беременности и после родов. Вы ограничиваете себя в питании или, как говорится, едите за двоих?**

— Признаюсь честно — первую половину беременности я ела немало. Кушала за пятерых, а не за двоих. Отрывалась по полной программе. Я ела все: пиццу, вегетарианские бургеры, картошку фри, мороженое. И это обосновано: до беременности я была слишком худой. А сейчас стала весить столько, сколько весит нормальный человек моего роста и телосложения. Плюс, я понимала, что мне больше не удастся столько кушать: во время кормления есть множество ограничений, после наступает время возврата в форму... Во второй половине беременности мне захотелось полезной пищи — фруктов, салатов, каш. А вот на мясо даже не тянуло. Зато потянуло на спорт! Зал, растяжка, бассейн. Иногда даже по две тренировки в день. Тело требовало, чтобы его разминали. И занятия спортом взяли верх над желанием есть. Именно благодаря этому, все в моем организме сбалансировалось. Не могу сказать, что я набрала лишний вес. Я в форме, но при этом не ограничивала себя.

**— У вас появились какие-то странные желания, которые часто возникают у беременных?**

— Мне кажется, что я совсем не капризная. А Миша бы со мной не согласился. (Смеется.) Ему кажется, что иногда я капризничаю! Я стала настоящим ребенком, у меня даже лицо немного детское, и перепады настроения, как у маленькой девочки. То шарик хочу, то мороженого, то спать, то на ручки. Была масса смешных моментов. Например, начала с удовольстви-

ем смотреть мультфильмы, детские фильмы. Странные комедии стали казаться мне смешными. Поменялись предпочтения в еде. Манго, ананасы, икра — хочется всего самого дорогого. (Смеется.) Менялись все эти желания с молниеносной скоростью. Пока я шла к магазину за чем-то одним, начинала хотеть совершенно другого...

**— Ваши бабушки и дедушки живут далеко. Уже думали, как будете справляться: одни или искать помощников?**

— Мы пока ничего не планировали — надо дождаться появления на свет ребенка, а потом посмотрим. Возможно, у нас появится няня, помощница по хозяйству, или к нам приедут наши бабушки — не знаю. Поэтому мы готовимся ко всем вариантам. Периодически нам кажется, что мы сами сможем со всем справиться, но еще толком не знаем, как все будет. Родим и решим...

**— У вас начинается новая жизнь. Уже заметили перемены?**

— Заметили и невооруженным глазом: животик мой уже прекрасно виден с разных ракурсов. Это на сегодняшний день самая большая перемена. Ощущая себя небольшим бегемотом, не спеша передвигаюсь, смотрю в зеркало и никак не могу поверить, что это все происходит. Это огромное счастье. Все так же сижу за рулем, занимаюсь спортом, несколько раз ездила на море. По-прежнему нахожусь в профессии, веду активную социальную жизнь. Иногда рядом появляются опытные мамочки, которые начинают давать советы и — еще хуже — рассказывать, как потом будет сложно. Их мнение стараюсь не слушать, чтобы не программировать себя на негатив. Новая жизнь — это прекрасно! Понимаю, что с рождением ребенка все изменится, но это будут перемены в лучшую сторону!







# А КАК ЖЕ ЛЮБОВЬ?

**Со стрелой Амура в сердце, согласно опросам, живет не более 34% состоящих в браке европейцев. А где-нибудь на Востоке и того меньше - другая ментальность. Значит, можно быть счастливым семейным человеком и без любви? Скорее да, чем нет, считают психологи.**

### ПОНЯТИЯ РАСТЯЖИМЫЕ

«Любовь» и «счастье» для специалистов-термины с неопределенно широким содержанием, поэтому они стараются ими не оперировать. Например, версии ученых, что же есть любовь, колеблются от гормональных перепадов до импульсивно-аддиктивного расстройства. А в народе вариаций еще больше: буквально у каждого об этих основополагающих понятиях свои представления, которые расходятся порой кардинально. То, что одни величают любовью, другие называют извращением. Та же чехарда и со счастьем. Поэтому, вывести точную формулу семейного благополучия - задача со звездочкой, то есть, повышенной сложности.

### БЫЛА И ВСЯ ВЫШЛА

Любовь - «продукт скоропортящийся». Она сплошь и рядом сводит людей, но затем нередко либо бесследно испаряется, либо меркнет, либо трансформируется в какие-то другие чувства (дружбу, при-

вязанность), и оба партнера это понимают. Но спешат ли они разбежаться, разводит ли их исчезновение любви? Зачастую нет, ведь уже образовалась стойкая пара, обросшая детьми, имуществом, традициями... И ломать все это, разбазаривать годами накопленное, даже ради такого яркого, но нестойкого чувства, как любовь, многие не желают. Или не рискуют.

### ЕСЛИ СЫТЫ И НОС В ТАБАКЕ

Ученые в ходе эксперимента задавали парам вопросы: «Часто ли вы касаетесь друг друга?», «Пользуетесь ли общими вещами?», «Смотрите ли друг другу в глаза?»... Тем, у кого ответы были утвердительные, провели сканирование мозга. Выяснилось, что у любящих партнеров при подобных взаимодействиях активизируется та же самая область мозга, которая отвечает за базовые потребности - в пище, воде, сне, крыше над головой, кислороде. Таким образом, комфортные, приятные, нежные, уважи-

тельные, доверительные отношения с противоположным полом также можно считать нашей базовой потребностью. И, если она удовлетворена, пусть и без необузданных страстей, то мы можем ощущать себя полноценно и счастливо.

### НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ

Бывает, любовь в душе живет, а партнера давно нет. Может ли однолюб, оставшись без объекта любви, быть счастливым в семейной жизни? Может, если убедит себя, что: «Я (и мой ребенок) - это полноценная семья, и мы вместе очень счастливы». Главное - не впасть в материнский эгоизм, когда этот самый ребенок подрастет, влюбится и захочет создать свою семью. Любовь - живая штука. В «законсервированном» виде она лишается витаминов радости и не прибавляет нам здоровья, скорее даже высасывает силы - и физические, и душевные. Никто не требует предавать, забывать и растаптывать прежнее чувство, но имеет смысл разрешить себе стать счастливой снова. Каждый человек имеет на это право! И не зря говорят, что клин клином вышибают. Сегодняшнее супружеское счастье всегда «более настоящее и дорогое, чем былые,

пусть и такие прекрасные чувства. Просто надо позволить себе это ощутить. У того, кто умеет любить так крепко и так долго, большой эмоциональный потенциал. Его вполне может хватить на еще один брак. Даже, если начало новой связи будет не слишком страстными.

Счастье может изменить в один момент, но это не повод быть несчастными. Главный человек, с которым важнее всего выстроить отношения, это вы сами. Кто научился наслаждаться одиночеством и ценить время, проведенное с собой и для себя, уж точно не станет убиваться из-за распавшегося брака, а, напротив, сбросит тяготившие оковы и будет счастлив даже в отсутствие любви. Ведь в нашей жизни нет более или менее важных периодов, каждый ее отрезок лучше проживать с улыбкой на лице.

### **ОНА НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ**

Вопреки распространенному заблуждению, любовь не всегда является толчковым элементом в отношениях. Семейная история может начаться с банального желания одного или обоих партнеров осесть, упорядочить «вою жизнь, продолжить род, сделать карьеру, поправить материальное положение или репутацию - да мало ли что! И про

любовь, при этом, никто не вспоминает. Но отношения получают развитие, партнеры раскрываются, и постепенно вызревает то чувство, о котором слагают стихи («Я помню чудное мгновенье...»), поют песни (как Уитни Хьюстон) и снимают трогательные фильмы (вроде «Титаника» или «Трех тополей на Плющихе»). Точно установлено: любовь нельзя синтезировать искусственно. Ученые университета Ратгерс (США) провели ряд экспериментов, в которых пытались заронить чувство с помощью инъекций гормонов. Но удалось лишь вызвать чувство возбуждения. А вот влюбиться в партнера по ходу жизни, как показывает практика, очень даже возможно. Это тот случай, когда чувства являются не завязкой семейной пьесы, а ее кульминацией. Старательное выстраивание гармоничных отношений, если партнеры в целом совместимы, может дать грандиозный результат - любовь и острое ощущение счастья.

### **ПОТЕРЯВШИ ПЛАЧЕМ**

Что будет, если все-таки вычеркнуть любовь из семейной жизни? Это как с зубом. Если он больной, то пострадать придется, но не сильно. Если крепкий и здоровый - удаление обещает быть весьма болезненным. Ненастоящее чувство

уходит, оставляя лишь печальное послевкусие. При потере большой истинной любви более трагичный финал. Поэтому 75% людей, согласно опросам, пытаются вернуть чувства любой ценой. За распадающийся же брак, по той же статистике, борется только 62%. Можно сделать вывод, что любовь нам дороже семьи. Но, если бы все было так просто! Мы ведь не знаем, сколько из этих браков держалось на чувствах. Быть может, те 38% людей потому и не стремятся спасти свой брак, что точно знают: никакой любви там не осталось или вовсе не было. А, борясь за большее чувство, никто не знает, принесет ли оно в итоге счастье (семейное или хоть какое-нибудь). Однако, мы не хотим быть еще менее счастливыми, чем на данную минуту, вот и пытаемся сохранить хотя бы остатки этого чувства. Терять что-то настоящее всегда тяжело. Но, не распрощавшись с одной любовью, не обрести другую.

### **ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ, ТУМАН-ОБМАН И ВСЕ ТАКОЕ**

Дэвид Льюис, доктор психологии из Великобритании, утверждает: «С точки зрения биологии, любовь - уникальная уловка эволюции. Это наши гены говорят: «Ты должен сделать нас больше! Мы хотим жить вечно». Это они заставляют нас рожать детей и обеспечивать человечество новой кровью». Дети, грубо говоря, рождаются не от любви, а от секса. А любовь была задумана природой как обманка или приманка, чтобы мы охотнее вступали в отношения и воспроизводились. Дальше - больше. Новая любовь - новое потомство, еще одна любовь - снова приплод... Для популяции это идеальный вариант. А для самих людей? Есть такие, которые действительно видят счастье в половом разнообразии и/или постоянном увеличении числа собственных наследников (пусть и от разных партнеров). Но к семейному счастью это, по большому счету, имеет мало отношения. Ведь в нашей культуре и в современном понимании это стабильность, устойчивость пары, надежность, уверенность каждого из партнеров, что он может всецело доверять своей половине, исполнение условий «брачного договора» обоими. Жизнь по принципу «чем больше любви, тем больше партнеров» явно в формулу благополучного брака не вписывается. А что же многодетные семьи с постоянными мамой и папой? По мнению исследователей, они скорее держатся на любви к детям и семейной суматохе, в целом, чем на сильных романтических чувствах этого мужчины и этой женщины.



**Звезда**



**ДМИТРИЙ НАГИЕВ**

## Взлететь выше всех

**Нагиев - счастливчик, все ему дается легко. На самом деле, Дмитрию потребовалось много лет и сил, чтобы вскарабкаться на эту вершину.**

**В** аудиторию раздался не-много хрипловатый голос: «Вороне где-то бог послал кусочек сыру». Члены комиссии переглянулись: этот странный молодой человек, явившийся на экзамен в военной форме, мастерски обращался с таким нехитрым материалом, как известная всем еще со школы басня Крылова.

Дембель Нагиев вернулся домой всего три дня назад. Армия стала для него тяжелым испытанием. В части царил чудовищная дедовщина, побои и унижения были в порядке вещей. Итогом службы стали сломанные ребра и перебитый нос.

Оказавшись «на гражданке», Дмитрий узнал, что экзамены в Ленинградский театральный институт уже начались. Готовиться было некогда, да он и не особенно верил, что поступит. Но его приняли!

### САМБО КАК СРЕДСТВО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ

Военная форма, которой Дмитрий так удивил преподавателей на экзамене, вовсе не была попыткой эпатажа. Просто, ему больше нечего было надеть. Когда он ушел в армию, стремительно растущий младший брат до дыр износил две пары джинсов и пару свитеров - весь нехитрый гардероб Димы Нагиева.

Его раздражала собственная внешность: он был довольно неуклюжим упитанным мальчиком с совершенно невыразительным, как ему казалось, лицом.

Ситуация коренным образом изменилась после того, как Дима записался в секцию самбо. Он не только похудел и овладел приемами борьбы, но и завел друзей, которые в случае чего могли прийти на подмогу.

### НА ГРАНИ НЕРВНОГО СРЫВА

В последнем классе школы Дима впервые по-настоящему влюбился. Она была очаровательным созданием с огромными глазами и неподражаемой улыбкой. Его чувства были нежными и трепетными, он готов был носить ее на руках... Но через пару месяцев она сказала, что полюбила другого. Дима был в отчаянии, даже пытался резать себе вены. К счастью, спасли.

Был еще один случай, когда Дмитрию казалось, что его жизнь висит на волоске. Во время учебы в институте у него случился паралич лицевого нерва. Причины были неизвестны, что делать - неясно... Одна сторона лица просто повисла, не подчиняясь командам мозга. Врачи назначили уколы, процедуры, но результата не было.

Больше месяца он лежал в больнице. Но однажды ночью, ворочаясь без сна в постели, вдруг ощутил какой-то импульс в онемевшей щеке. Лицо оживало! Он выписался, так до конца и не долечившись. Так появился «фирменный нагиевский прищур», ставший частью его брутального образа.

### БАРЫШНЯ И ДОНЖУАН

Дмитрий не собирался жениться, а уж об отцовстве и вовсе не задумывался. Однако, у судьбы были на этот счет другие планы.

Впервые Дмитрий Нагиев и его будущая жена Алиса Шер встретились на Новый год в шумной компании ребят из театральной студии. Он сразу обратил внимание на высокую девушку в короткой юбке с задумчивыми глазами и ироничной улыбкой. После той мимолетной встречи они не виделись целый год до следующей новогодней ночи. За это время Дмитрий успел стать солдатом и в родном городе оказался только потому, что ему дали



**Дима Нагиев не сразу стал пользоваться популярностью у девушек, но когда это случилось, отбиться он уже не мог**

отпуск. Снова та же компания, та же задумчивая девушка, которую, как он уже знал, зовут Алисой. Полночи они говорили, полночи целовались... А под утро отправились домой к Алисе.

Он сделал ей предложение почти сразу после возвращения домой. Они поженились, стали жить в небольшой комнатке у родителей Алисы. Ссоры - бурные, с криками и битьем посуды - начались уже в медовый месяц. Причиной была ревность молодой жены. Дмитрия по-прежнему окружали полчища красавиц, и ему это нравилось.

### ЗАБОТЫ МОЛОДОГО ОТЦА

Когда жена сообщила ему, что ждет ребенка, он просто впал в ступор. Предлагал подождать с этим серьезным шагом, встать на ноги... Но жена стояла на своем твердо, как скала. «Буду рожать», - сказала она.

Девять месяцев он со страхом ждал появления на свет нового члена семьи. Но, когда в его руках впервые оказался сверток с розовым личиком, в душе все перевернулось. Появилась невыразимая нежность, желание защитить, позаботиться, сделать все, чтобы малыш был доволен и счастлив. Приходилось работать на нескольких работах сразу: дворником, грузчиком, чернорабочим... Его день был бесконечным марафонским забегом: днем - учеба, репетиции, вечером - работа, ночью - укачивание плачущего Кирилла,

Малыш подрастал, хлопот становилось меньше, можно было немного отдышаться... Оказывалось, вокруг по-прежнему сотни привлекательных женщин, и они по-прежнему проявляют к нему интерес. Дмитрий любил жену, но отказать себе в маленьких удовольствиях на стороне не мог.

### ТЕРПЕНИЕ ЛОПНУЛО

Он всегда старался соблюдать внешние приличия. Если где-то задерживался или оставался ночевать, сочинял целую поэму о том, почему не может вернуться домой. Все это было шито белыми нитками, но Алиса временами делала вид, что верит, а временами впадала в отчаяние и устраивала скандалы. Но потом, когда он приходил с повинной головой, просил прощения, дарил цветы или совершал какие-нибудь романтические безумства, все возвращалось на круги своя.

Ее терпение все же закончилось. Очаровательные подруги, влюбленные коллеги, сумасшедшие поклонницы... Алиса решила поставить точку. Однажды Дмитрий пришел домой и обнаружил у двери два



**С сыном Кириллом телеведущего связывают теплые отношения. Он для него не просто отец, но еще и идеал мужчины**

чемодана.

- Уходи, - сказала Алиса.  
- Если я сейчас уйду, то больше не вернусь, - произнес он серьезно.

- Так больше продолжаться не может.

- Да, - согласился Дмитрий. И ушел.

Их сыну было двенадцать - так же, как и ему, когда развелись родители. Дмитрия мучило чувство вины, он хотел по-прежнему заниматься важным местом в жизни своего ребенка, быть ему другом и близким человеком. И он старался изо всех сил, хотя его карьера в то время раскручивалась с бешеной скоростью.

### СТРАТЕГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Карьерный взлет Дмитрия Нагиева произошел вовсе не по воле случая. Он долго и тщательно подготавливал для него почву, хватался за любые возможности.

Когда Нагиев окончил театральный институт, его пригласили играть в театре. Вроде бы нормальное развитие событий, если не считать того, что театр этот гастролировал в Германии и играть нужно было на немецком языке, которого Дмитрий абсолютно не знал. Первые роли он просто зубрил наизусть, не понимая значения слов. Параллельно учил язык, а уже через несколько месяцев молодой актер вполне сносно изъяснялся по-немецки.

Однажды его позвали на студенческое радио, чтобы взять интервью как у успешного выпускника и артиста. Это было первое интервью в его жизни. А после него началась череда замечательных событий. Передачу случайно услышали создатели нового радио «Модерн» - в тот момент они активно искали ведущих. Дмитрию предложили попробовать себя в эфире, и он сразу согласился. Это был еще



**Дмитрий Нагиев является бесшумным ведущим шоу «Голос». Зрители любят его юмор и оригинальность**

один шанс. Упускать его было бы непростительно. Через год Нагиев получил звание лучшего радиоведущего страны и подтверждал его еще не раз. Потом были ток-шоу «Окна», переезд в Москву, новые программы, съемки в фильмах и сериалах.

Не всегда ему нравилось то, что предлагали, но приходилось соглашаться. Нагиев понимал: пока он не может диктовать условия, он всего лишь один из многих тысяч актеров.

### ЖИЗНЬ - ЭТО РАБОТА И НЕМНОГО ЛЮБВИ

Сегодняшний график работы Нагиева может шокировать любого: съемки, записи программ, интервью, мероприятия расписаны на недели вперед. Хорошо, если в месяц выпадает хотя бы один выходной, обычно же приходится довольствоваться несколькими часами свободного времени. Но он не жалуется. «Знаете пословицу: «Куй железо, пока горячо». Вот я и кую», - говорит Дмитрий.

Дмитрия Нагиева всю жизнь окружали и окружают женщины, он никогда не расставался с репутацией донжуана. Тем не менее, его личная жизнь впереди окутана пеленой тайны. Говорят, сейчас он живет на две семьи. В Москве его ждет Анна Спектор со своей дочкой, в Санкт-Петербурге - шеф-редактор Первого канала Наталья Коваленко с сыном. Является ли Нагиев отцом этих детей и что его связывает с этими женщинами? Неизвестно... По крайней мере, ведет себя Дмитрий как абсолютно свободный мужчина. К примеру, недавно в Интернете всплыла его интимная переписка с телеведущей Ольгой Бузой, в которой он недвусмысленно утешает девушку, переживающую развод с мужем. Уж такова его натура! Он искренне любит женщин, и они ему отвечают взаимностью.



# ПОБЕДИТЕЛЬ АСТРАЛЬНЫХ ВОЙН

**Рассказ Екатерины Хастры, Голландия «Вот такая история со мной произошла в благополучной и богатой Голландии. Я замужем в Голландии вот уже 18 лет. Я россиянка, но до перестройки я проживала несколько лет в Тбилиси. С Грузией у меня связано много приятных моментов и осталось очень много друзей.**

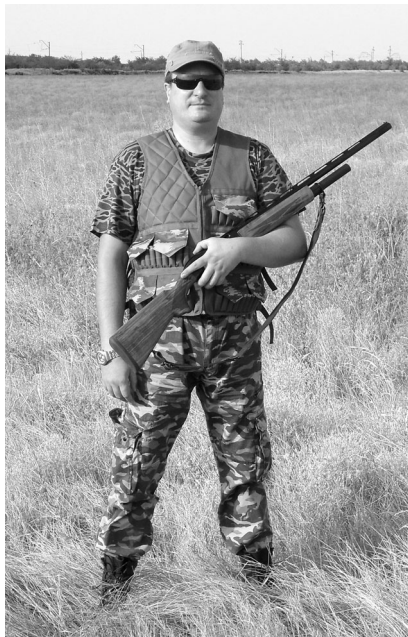
Некоторое время назад у моего мужа-голландца дела пошли очень плохо, а я и наш ребенок начали болеть - то одно, то другое. Диагнозы мне голландские врачи ставили разные и прописывали дорогие лекарства. Но мне становилось все хуже и хуже, все хуже и хуже шли дела в фирме мужа. Как то я позвонила в Тбилиси моей подруге и рассказала ей о своих проблемах. Подруга мне сразу сказала, что есть в Тбилиси замечательный экстрасенс Дмитрий Бибилашвили, который помог ей и многим ее родственникам и знакомым.

Недолго думая я переслала в Тбилиси по e-mail фотографии моей семьи. И моя подруга пошла с ними к знаменитому экстрасенсу.

Экстрасенс Дмитрий по фото сделал диагностику и сказал моей подруге, сто всю мою семью сильно сглазили. Такое явление есть и в благополучной Голландии. После сеансов, которые экстрасенс Дмитрий провел со мной, мужем и нашим ребенком, у меня все опять стало все прекрасно. Я забыла о своих болячках, ребенок опять стал веселым и здоровым, а мой муж подписал несколько выгодных контрактов. Более того, разглядывая себя в зеркале, я обнаружила, что морщинки на моем лице разгладились. Мой муж мне каждый день признается в любви и говорит, что влюбился в меня заново, а на днях преподнес мне в подарок новый автомобиль и кольцо с крупным бриллиантом. Вот так в далекой, и очень близкой для меня Грузии мне помог маг и волшебник Дмитрий Алексеевич Бибилашвили!

А талисманы феноменального экстрасенса теперь надежно защищают мой дом и мою семью от завистников и врагов!».

Рассказ Кетеван К. г.Батуми «У меня в один миг полностью разрушилась вся моя жизнь. Я сама взяла на себя руководство бизнесом, который мне оставил покойный супруг. В большом бизнесе трудно и мужчинам, а мне, женщине, приходилось и растить детей, и вести дом, и решать все проблемы, связанные с фирмой. Вся эта круговерть закончилась нервным срывом. Лекарства мне не только не помогли, а вызвали сильнейшую аллергию, от которой я чуть не умерла. А мой бизнес стал умирать.



Моя свекровь пригласила меня в Тбилиси и повела на прием к известному экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. То, что он сказал было для меня шоком. Он нам рассказал, что на мою семью конкуренты по бизнесу навели порчу, от которой и скончался мой муж, следующей должна была быть я. Мою свекровь это ничуть не удивило, она еще до кончины моего мужа, постоянно твердила нам, что на нас наводится порча.

Господин Дмитрий совершил чудо.

После его чудодейственных сеансов я опять полна сил и энергии. Мой бизнес, как никогда, на подъеме. Великий экстрасенс изготовил для моей семьи и бизнеса свои знаменитые талисманы, их силу я почувствовала сразу. Кроме того, маг и волшебник Дмитрий Бибилашвили провел со мной ритуал, который он называет настройкой на исполнение желаний и все желания у меня сбываются!

А что касается злых конкурентов, то они разорились и убралась обратно к себе в Турцию, экстрасенс Дмитрий провел против моих конкурентов волшебный ритуал, который он назвал блокировкой врагов. Огромное спасибо великому мастеру своего дела Дмитрию Алексеевичу Бибилашвили!»

Рассказ Нино Т. «Мой муж крупный бизнесмен, а я занимаюсь домом и семьей. Все у нас, до определенного момента, было хорошо, но вдруг началась нескончаемая череда проблем. Пошатнулось мое здоровье и здоровье моего супруга. Естественно, конкуренты моего мужа,

почуввав слабину, сразу нанесли удар. У мужа начался сильнейший стресс. Я не знала, что мне делать и как помочь супругу. Но тут приехала из Америке моя школьная подруга и, видя то, что у меня происходит, записала меня на прием к известному Тбилисскому экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, который в свое время открыл ей дорогу и помог наладить личную жизнь. Господин Дмитрий провел свою удивительную диагностику и сказал, что наши враги не просто так активизировались, а они с помощью колдуна, навели на мою семью и бизнес мужа порчу. Экстрасенс Дмитрий провел с моей семьей свои удивительные сеансы. Улучшенные самочувствия мы почувствовали сразу. Далее экстрасенс провел, потрясающий по своей силе, ритуал у нас дома, такого я не видела даже в передаче «Битва экстрасенсов». В доме стало сразу легче дышать. Затем господин Дмитрий провел ритуал по блокировке наших врагов. Через пару месяцев наши конкуренты проиграли эту «астральную» битву - они разорились и исчезли из нашего города. Мой муж опять первый в своем бизнесе. Экстрасенс Дмитрий Бибилашвили воистину маг и мастер своего дела. Он победитель астральных войн!»

**ДЛЯ СПРАВКИ.** Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили – основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии. Являясь ее Вице-Президентом, Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики, порчи, сглаза родовых и бытовых проклятий. Проводит настройку на исполнение заветного желания. Изготавливает защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, бизнес, и от врагов.

Устанавливает энергетическую защиту от врагов, конкурентов, завистников и полностью блокирует энергетическое воздействие врагов и энерговампиров.



Сеансы и диагностика проводиться как очно, так и по фотографии.

**Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.**

**Тел.: 218 -32-88,  
5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88**

**e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com**

# Ваш любимый сканворд

 <p><b>1</b></p> <p>Корабль для Арктики</p>	Дать... делу			Круглые конфеты	"Дед" в мешке	<p><b>2</b></p>	Перед задания	
	Газ в водопроводе	Сотрудник АУРАО-МА		Чадо жеребца и ослицы				
	Муть на дне стакана						Способ	Зелье в кисете
	Пыл чувств			Пюре из помидоров				
			Муза истории					
Настил через болото	Выступ на шее	Забияка	Любитель старины	Подвижное дитя	Вода в виде газа	Деревня с храмом	Куча бумаги	
					Ночная птица			
	Рабочки	Он и...		Адресат Юс-таса	Время отпусков			
			Сеть для мин		Человек на коне	Любит пировать	Орудие рыжего убийцы	
	Мир... Май	Фигура девицы	Тайна	<b>1</b>				
Мятеж	Яхта на льду				Подельник	Орган с мочкой		
			Везение в лотерее	Полицейский		"...себе режиссер"	Собачий "компас"	
Лошадиная одежда	Предтеча зарплат				Дрожащее дерево			
					Верблюд-гибрид	Фейерверк		
	Ловкач	Забор	Лесной зверь					
			Адамова жена	Отдых за рэбату		Первые сведения		
	Брусок у двери	До Клинтонна						
				Диагностика				
	Напряжение голоса	Блюдо груз. кухни						
						 <p><b>2</b></p> <p>Плод пальмы</p>		



# МОЯ ЧУЖАЯ СЕМЬЯ

**Правильно говорят: не та мать, которая родила, а та, которая воспитала и на ноги поставила. Но иногда так хочется встретиться с той, что с тобой одной крови...**

**Ж**енщина выглядела измученной и совсем больной, но страшнее всего были ее глаза, полные нечеловеческого страдания. Она рыдала, когда подписывала документы, и не прекращала плакать, когда поднялась со стула и вышла из кабинета.

- Не понимаю, как можно отказаться от своего ребенка, - осуждающе сказала молодая акушерка, когда дверь за женщиной закрылась.

- Не торопись судить, - устало вздохнула главврач и убрала подписанные бумаги в папку. - Она мужа недавно похоронила, а дома четверо детишек, и все маленькие. Не вытянет она пятого.

- Жалко ребенка. Такая славная малышка, здоровенькая и хорошенькая, и уже с рождения сирота.

- Ничего, недолго ей сиротой быть. Найдутся приемные родители.

- Они все равно будут чужими. Родную-то маму никто не заменит...

### НЕНУЖНАЯ ПРАВДА

- Доченька, просыпайся, - произнесла Нина Васильевна и лег-

ко коснулась рукой щеки дочери. - Ты же не хочешь опоздать в офис в свой первый рабочий день.

Наташа открыла глаза, взглянула на будильник и испуганно охнула - времени оставалось в обрез.

- Умывайся и завтракай спокойно. Твой костюм я приготовила, кофе сварила, такси вызвала, так что все успеешь.

- Мамочка, ты у меня чудо, - засмеялась Наташа. - Самая незаменимая мама на свете!

Утро выдалось морозным и ясным, Наташа ехала на работу в радостном волнении. Ей повезло получить место в престижной компании, все друзья уже успели позавидовать. Вообще, вся ее жизнь, с самого раннего детства, была счастливой и безоблачной. «Повезло» - это слово она часто слышала в свой адрес от окружающих, да и сама про себя говорила так же. Повезло с родителями, с хорошими педагогами, друзьями... Повезло поступить в престижный вуз, окончить его с красным дипломом, устроиться на хорошую работу. Повезло, что лет двадцать назад у папы

неожиданно обнаружилась деловая хватка, он открыл свое дело и стал успешным бизнесменом. С той поры семья ни в чем не нуждалась, мама получила возможность оставить работу и заниматься домом и семьей, чему Наташа очень радовалась.

Только однажды, один-единственный раз в жизни девочка встревожилась и даже испугалась не на шутку. В тот день ей исполнилось четырнадцать лет, пора было получать паспорт, и родители сочли своим долгом рассказать повзрослевшей дочери правду - она приемная. Услышав эту шокирующую новость, Наташа сначала не поверила, потом всплакнула, а затем, поразмыслив, поняла, что для слез нет причин. Не нужна ей эта правда, потому, что родители ее любят, уж в этом нет сомнений.

### ЧУЖАЯ КРОВЬ

Первый рабочий день прошел удачно. Коллектив оказался дружным, Наташу тепло встретили, и она поняла, что будет здесь работать с удовольствием. Вечером девушка торопилась домой, хотелось поскорее поделиться впечатлениями с родителями. Открыв дверь своим ключом, Наташа замешкалась в прихожей и, сама того не желая, невольно подслушала часть разговора, доносившегося из комнаты.

- Ну что, Нина, выпустила дочку в большую жизнь? Дай-то Бог, пусть у Наташи все сложится хорошо, - говорила соседка, которая частенько заходила к ним в гости. - А ведь рисковали вы с мужем, когда ее взяли. Неизвестно, что могло, вырасти. Все же чужая кровь...

Чужая кровь. Наташа замерла, прижав руки к груди. Почему-то эти слова ее задели, хотя она уже много лет знала, что родители ее удочерили. Чужая кровь... Интересно, а какие ощущения испытывают люди одной крови? Что они чувствуют? Может, какую-то особенную близость, которая недоступна остальным? В этот момент ей мучительно захотелось узнать, кто ее настоящие родители, родные по крови, увидеть их, посмотреть им в глаза, прикоснуться, услышать голос...

Мама не удивилась, когда Наташа попросила рассказать ей о настоящих родителях. Знала она немало, но основная информация у нее была - фамилия этих людей и город, в котором они проживали двадцать три года тому назад. Сохранилось и несколько фотографий, которые девушка долго рассматривала.

Остальную информацию Наташа отыскала сама через Интернет. Оказалось, что у нее, кроме биологической матери, есть еще родственники - три брата и сестра. И тогда Наташа

твердо решила, что должна с ними встретиться.

### **СЕСТРИЦА...**

Маленький провинциальный городок встретил гостью неприветливо. С неба падал не то снег, не то дождь, тротуары были покрыты грязной слякотью, и Наташа от души пожалела свои новые сапожки. Хмурый таксист небрежно закинул ее чемодан в багажник и повез на окраину, застроенную старыми частными домами, которые давно мечтали о сносе. В одной из этих построек жили Наташины родные, по крови родные.

Дом оказался довольно большим, но неухоженным. Наташа с опаской прошла по захламленному двору и постучала в окошко застекленной веранды. Через минуту дверь открылась и на пороге возникла молодая женщина в ярких лосинах и пушистом свитере.

- Тебе чего? – хмуро спросила она.  
- Здравствуйте, я ищу Петровых.  
- Ну, я Петрова, дальше что?

Сердце Наташи замерло, а потом забилось с удвоенной силой. Она заговорила торопливо, сбивчиво, стараясь быстрее объяснить, кто она такая. Незнакомка в свитере удивленно подняла брови и присвистнула.

- Надо же... ну заходи, если не врешь. Сестрица...

Встретили Наташу прохладно, но она и не рассчитывала на другой прием. В конце концов, эти люди ее не ждали, она свалилась, как снег на голову, и надо дать им время привыкнуть к факту ее существования.

Больше всего Наташу пугала встреча с настоящей матерью. Она ожидала чего угодно, только не равнодушная со стороны этой чужой, по сути, женщины.

Лидии было всего пятьдесят с небольшим, но выглядела она значительно старше. Ее лицо казалось расплывчатым из-за отеков, а расплывшаяся фигура прибавляла возраст. Однако, женщина явно прикладывала усилия, чтобы казаться привлекательнее, - обесцвеченные волосы были уложены локонами, а лицо покрывал слишком яркий макияж.

- Вот ты какая выросла, - произнесла Лидия и неискренне улыбнулась. - Ну, дай я тебя обниму, дочка.

Наташа обняла ее и чуть поморщилась, уловив едва ощутимый запах алкоголя.

- А сестрица-то неплохо устроилась в жизни, - хохотнул брат Юрий, оценивающе оглядев Наташу с ног до головы. - Прикид у тебя не как у Галки, явно не с вещевого рынка.

- Давайте чай пить, чего стоять просто так, - предложила Галя, с ко-

торой Наташа успела познакомиться на пороге.

### **«ДЕНЬГИ БУДУТ, ЗАХОДИ!»**

Чаепитие немного разрядило обстановку, хотя разговор все равно не клеился. Наташа вытаскала из сумки сладости и бутылку шампанского, порадовавшись, что догадалась прихватить с собой гостинцы. Из дальней комнаты прибежали двое мальчишек, Галиных сыновей, и мигом набили карманы конфетами.

- Смартфон у тебя крутой, - сказал Юрий за столом, и взял в руки Наташин телефон. - Эх, мать, надо было тебе и меня в приют отдать, может, и мне бы повезло.

- Помолчи, что ты понимаешь, - раздраженно отозвалась Лидия. - Никого я не хотела отдавать, это все жизнь проклятая ...

С этими словами она залпом выпила бокал шампанского и тут же наполнила его снова.

- Ты только одну принесла? - спросила Лидия, когда бутылка опустела. - Жалко. Ну, ладно, вы тут пока общайтесь, а мне по срочному делу надо.

Лидия завязала на шее кокетливый шарфик, подкрасила губы и исчезла, оставив после себя густой шлейф сладких духов. Юра с ухмылкой поведal историю о многочисленных поклонниках матери, с которыми она по очереди бегаeт на свидания. «Все как на подбор - алкогольики, вместе и пьют!» - признался брат. Наташа не удивилась, потому что видела лицо Лидии, ее дрожание руки и жадность, с которой та допила шампанское. Смотреть на это было больно, и на душе остался горький осадок разочарования.

Юра тоже вскоре ушел, предварительно выпросив у Наташи денег «в долг», и на прощание сказал со смехом:

- Ну, бывай, сеструха. Деньги будут, заходи!

- Зря дала, он опять проиграется и напьется, - вздохнула молчаливая до сих пор Галя. - Самый бестолковый братец, вечно деньги клянчит и в карты проигрывает.

Наташа спросила про двух других братьев, и Галя рассказала. Старший, Петр, работает автослесарем, давно с ними не живет, они, практически, не общаются. Средний, Толик, после развода кочует по стране - прячется от алиментов.

Наташа слушала и молчала, не зная, что говорить и делать дальше. Разумнее всего было распрощаться и уйти, но почему-то продолжала сидеть, словно надеясь почувствовать пресловутый «зов крови». Это же ее семья, родные люди, почему же тогда они кажутся ей совершенно чужими?

- Скажи честно, зачем ты приехала? - вдруг резко спросила Галя. - Видать, услышала про снос и долю захотела? Еще бы, земля под нашим домом дорогая...

Наташа хотела возразить, но сестра не дала ей и слова вставить.

- Сразу предупреждаю, даже не мечтай. Ты тут никто и звать тебя никак, прописку не получишь, Нас и так слишком много, а у меня еще и дети, я их одна поднимаю...

Галя еще что-то говорила, сетовала на тяжелую жизнь, на одиночество и горькую бабулю долю, но Наташа уже не слушала. Быстро поднялась из-за стола, оделась и выскочила за дверь.

### **ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ**

Уехать из города, не повидав старшего брата, Наташа не могла. Она легко отыскала Петра в автомастерской, адрес которой дала ей Галя.

- Мать строго не суди, - сказал ей Петр, когда она рассказала ему все. - Я хоть и пацаном был, но помню, как она убивалась, когда без тебя из роддома вернулась. С тех пор и начала потихоньку к бутылке прикладываться. Ты понять должна, видеть тебя сейчас матери уже не хочется, ты для нее как живой упрек.

- Я понимаю и не осуждаю ее, - ответила Наташа. - Просто я хотела познакомиться, узнать всех вас...

- А зачем? - Петр пожал плечами и взял в руки отложенный ранее гаечный ключ. - Лично я ничего не имею против тебя, но ты для меня малоинтересна. Согласись, мы друг другу чужие люди. Что изменится после твоего визита и знакомства? В гости будем друг к другу ездить? Открытки поздравительные писать? Сама подумай.

- Наверное, ты прав. Зря приехала...

На прощание Петр приобнял ее за плечи и помог вызвать такси. Но Наташа видела - это простая учтивость, на самом деле ему не терпится провoдить ее и вернуться к своим делам.

«Миссия выполнена, - подумала она, подъезжая к зданию вокзала. - Или, скорее, провалена».

Вагон поезда мерно покачивался, убаюкивая и успокаивая. Наташа смотрела в окно купе и с каждым километром чувствовала себя лучше. Скорее бы попасть домой, обнять отца, поцеловать маму, прижаться лицом к ее теплой груди и вдохнуть знакомый с детства аромат ее духов. Теперь она точно знала, что «родная кровь» - это не одинаковый набор клеточных элементов. Это любовь, забота, доверие и взаимопонимание, которые так щедро дарят ей приемные родители. «Никакие не приемные, а самые настоящие, родные», - подумала Наташа, и на сердце стало легко и радостно.



## Наши дети

Самостоятельные, без участия взрослых, игры очень полезны для детского развития и в будущем помогут ребенку лучше учиться в школе, утверждает доктор Уайтбред из Кембриджского университета



# КУРС НА

он пока делает все медленно и плохо. Но очень важно поддержать эту неумелую инициативу похвалами и подбадриваниями. Ведь несколько раз услышав от мамы «Дай я сама, ты до вечера будешь копать», ребенок разуверится в себе. Кроме того, дети порой помогают слишком неумело - то покормят рыбку сосисками, то вымоют обои с мылом. Даже в этом случае стоит поощрить сам замысел: здорово, что ты пытаешься мне помочь. А потом рассказать, как правильно делают ты или иные вещи. Ведь расстроенное «Горе ты мое, все портишь!» создает установку на неудачу.

Следующий этап формирования самостоятельности - целеустремленность. Ребенок видит цель и знает, какой должен быть результат: убранные игрушки, сложенная аккуратно одежда.

### СУПЕР И ГИПЕР

**Гиперопекой (гиперпротекцией) называют чрезмерную, излишнюю заботу о ребенке.**

Иногда родители окружают ребенка повышенным вниманием, стремятся защитить от любых проблем, пытаются все время держать его рядом, контролируя каждый шаг. В результате, ребенок не учится преодолевать никакие трудности - ведь их берет на себя мама. Выделяют два типа такого поведения.

**Потворствующая гиперопека** - это когда ребенок становится центром семьи. Его захваливают, потакают во всем. Когда домашний кумир приходит в детский коллектив, он сразу начинает претендовать на роль лидера и ждать восхищения. Но часто ожидания не сбываются, это приводит к тяжелому стрессу.

**Доминирующая гиперопека** - воспитание, при котором подавляют волю ребенка. Он должен во всем слушаться родителей: только они знают, как надо и как лучше. В

### Много или мало?

Британские психологи считают: чем меньше внимания родители уделяют детям, тем более целеустремленными те вырастают. Да, играть и заниматься с ними надо, но, при этом, стоит давать им возможность побыть одним. Исследования показали: большинство успешных взрослых с детства ощущали ответственность за свои поступки, помогли старшим, умели делать выбор. Именно из таких детей чаще всего вырастают люди, удовлетворенные своей жизнью, работой, социальным статусом.

**«Я сам!» - одна из первых фраз, которые произносит ребенок. С возрастом она звучит все чаще и чаще. Задача взрослых - развивать эту самостоятельность и направлять ее в нужное русло.**

Ответ на вопрос «Что такое самостоятельность?» для разных возрастов будет разным. Для малышей это скорее простые навыки - самому отправляться на горшок, когда необходимо, одеваться и раздеваться, чистить зубы, убирать игрушки. Для подростков же она куда больше, чем просто приготовление обеда или поход в магазин. Это еще и умение принимать решения, брать на себя ответственность, делать выбор, планировать свой день. Но развивать это ценное качество нужно постепенно, мягко и с самого детства.

### ПРАВИЛА АВТОНОМИИ

Универсальных рекомендаций по обучению самостоятельности нет, но можно выделить общие закономерности:

**Каждый ребенок - личность со своим набором качеств и темпераментом.** Один в свои пять лет рвется в бой и хочет все делать сам, не задумываясь о последствиях. Другой, в том же возрасте роется и долго раздумывает, прежде чем начать действовать. Ставя те или иные задачи, важно учитывать способности и возможности маленького человека.

**Если новое действие переходит в обязанность, это необходимо оговаривать.** Глядя, как кроха вытирает пыль, чтобы помочь маме, мы улыбаемся: какой молодец! Семилетка впервые сам вымыл полы, и мама не устает хва-

лить его - помощник. Но вот навык освоен, и его воспринимают как должное. Эффект новизны пропал, и ребенок теряет интерес. Тут самое время для важного разговора: «Ты стал взрослый, умелый, самостоятельный. У тебя появились новые права (например, позже ложиться спать, иметь карманные деньги) и обязанности тоже - как и другие члены семьи, ты взял на себя часть важных дел».

**Самостоятельности не должно быть слишком много!** Особенно, когда речь идет о выборе, принятии решения. Стоит учитывать, насколько ребенок готов к нему. И насколько вы готовы принять его выбор. Предлагаю пятилетке самому подобрать подарок другу в магазине, вы рискуете, что он укажет на непрактичную, слишком дорогую или ненужную игрушку, ведь он еще не разбирается в качестве и производителях. Вариант «Какая из этих двух машинок больше подойдет Мише?» - оптимальный.

### МАЛЫШИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

**Двухлетки периодически пытаются делать что-то «как мама» - возить тряпкой по полу, толкать тележку в магазине. Но это еще не самостоятельность, а просто подражание.**

Первый признак самостоятельности - проявление инициативы. Когда малыш пытается сам одеться, сложить вещи на полку - вот это уже самостоятельность. И тут родителям пригодится терпение. Да,

# САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

итоге, чадо вырастает беспомощным, мало того, подсознательно убеждается: за успехи и достижения родители (а значит, и другие люди) не похвалят. А вот за неудачи - сначала отругают, но потом пожалеют и помогут.

## ДОШКОЛЬНИКИ

**Многие дети в три года идут в детский сад. И хорошо, если к этому времени у ребенка сформированы навыки самообслуживания.**

Если малыш уже умеет сам пить из чашки, держать ложку, это значительно облегчит адаптацию в садике. Но, кроме того, важными становятся коммуникативные навыки; умение обратиться ко взрослому, задать вопрос, найти общий язык со сверстниками. Понаблюдайте на улице - как хорошо с этим справляется ребенок? Бежит ли он по любому поводу к вам или решает проблемы сам? Объясните, как вести себя, если дразнят, отбирают игрушку. Как познакомиться с другими детьми. Что можно и чего нельзя делать в коллективе. Ведь это тоже проявление самостоятельности, причем, очень важное. В три-четыре года у малыша уже могут быть свои обязанности по дому: собирать игрушки, расставлять тарелки перед обедом, поливать цветы. В этом же возрасте он может научиться занимать себя сам - поиграть или порисовать, если мама занята.

## МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

**Если у дошколят ведущая деятельность - игровая, то у младших школьников - учебная. Теперь задача родителей - помочь ребенку научиться учиться**

Начинать стоит с правильной организации времени и режима дня. Важно и полезно объяснить, как именно готовиться к занятиям, показать алгоритм: когда сесть за уроки, с какого предмета начать, как усвоить материал. И тогда, быстрее или медленнее, он научится делать это сам. И - почувствует ответственность. Если же главной по школе становится мама: проверяет портфель, звонит одноклассникам узнать задание, руководит приготовлением уроков - у чада закрепляется мысль «За меня все равно все сделают, зачем стараться?». А ведь навыки самоконтроля вырабатываются в этом же возрасте.

Еще одна ошибка - освободить первоклассника от всех домашних дел и даже обслуживания себя -

пусть, мол, учится, а посуду мы помоем, школьную форму повесим в шкаф, ботинки почистим. Привычки закрепляются быстро, и эти - в том числе. Но ведь мало кто из родителей готов делать все за чадо до 11-го класса?

В возрасте семи-восьми лет возникает еще одно проявление самостоятельности: ребенок начинает надолго оставаться дома один, сам ходит в ближайший магазин, возвращается из школы. Чтобы все прошло гладко, стоит научить его основным правилам поведения в нестандартных ситуациях.

## ПОДРОСТКИ

**В этом возрасте дети начинают путать самостоятельность с непослушанием, нарушением дисциплины, бунтом: «Я уже взрослый - не учите меня жить!»**

Это нормальный этап развития личности. Взрослеющему ребенку необходимо отделиться от мамы с папой, противопоставить себя им. Дикая музыка, сленг, вызывающая одежда как раз признаки такого противопоставления. И тут важно объяснить: самостоятельность - умение принимать последствия своего выбора. Прогулял школу - получил двойку. Пошел без шапки в мороз - заболел. Кроме того, самостоятельность не приравнивается к полной свободе и не подразумевает права на асоциальные действия.

Стоит также напомнить ребенку, что он - часть семьи, и за его необдуманные поступки будут отвечать все. Покрасил волосы в синий цвет - это твое дело, а вот если устроил с друзьями шумную вечеринку - разбираться с соседями будут родители. Бросил музыкальную школу - твое решение, разбил окно в школе - за стекло придется платить из семейного бюджета. Обозначьте, что ребенок может решать сам (выбирать стиль одежды, обустроить комнату по своему вкусу), а какие действия должен согласовывать с мамой и папой. В подростковом возрасте чрезвычайно важно значение приобретает утверждение себя в коллективе,

дружба, влюбленность. Родители должны понимать, что это очень интимная сфера жизни, и, вмешиваясь в нее, легко разрушить доверие и отношения с ребенком. Не стоит критиковать друзей, недопустимо читать СМС в его телефоне. Задача папы и мамы - не тотальный контроль, а формирование чувства ответственности. Подросток прекрасно знает, что курение вредно, а прогуливать школу нельзя. Повторяя это в десятый раз, ничего не добьешься, важно, чтоб он сам понял и осознал последствия.

Еще один момент: запреты родителей должны быть аргументированными. «Потому что я так сказала» - не вариант. Покажите подростку, что считаетесь с его мнением. И обязательно укрепляйте его уверенность в себе, тогда в дальнейшем он будет меньше испытывать давление общества и больше доверять своим желаниям и чувствам. А это - тоже важная часть самостоятельности.

## ПО СВОЕМУ ХОТЕНИЮ

**Случается, родители, вроде бы, хотят видеть ребенка более самостоятельным, но в то же время испытывают страх перед этим.**

Такая ситуация может сложиться в семьях, где взрослые жили интересами ребенка в ущерб своим собственным. Например, мама в свое время пожертвовала карьерой или вообще ушла с работы, чтобы провожать дочку в школу, встречать горячими обедами, водить в кружки. А теперь, когда ее девочка подросла и способна все делать сама, чувствует себя ненужной, лишней. Такая мама подсознательно ищет причины для продления гиперопеки: «Она несамостоятельная, забудет поесть и заработает язву желудка»; «В наше время за ребенком нужен глаз да глаз, вокруг столько плохих людей»; «Студентам лучше жить с родителями, иначе бросят учебу». Важно честно разобраться в собственных страхах и мотивах. И понять, что отношения с повзрослевшим, самостоятельным ребенком имеют свою прелесть. Да, он сам приготовит завтрак утром, сам пойдет на волейбол или отправится в поход с друзьями. Но теплое дружеское общение с родителями ему по-прежнему необходимо. А мысль, что близкие люди доверяют ему и признают его право на самостоятельность, только укрепит отношения и сделает их более искренними.

## И не говори!

**«У тебя все из рук валится», «Ты еще маленький, у тебя ничего не получится», «Ты устал, отдохни, я сама», «Сначала научись, а потом делай», «Тебя не допросишься, прости самой». Помните, что этими и подобными фразами мы отбиваем у ребенка всякое желание быть самостоятельным.**

# ЛЮДИ ДОБРЫЕ

Обычно люди остаются в истории, благодаря достижениям в науке и искусстве, политике и экономике. Но есть те, кто прославился именно человеколюбием и благими делами.



### МАТЬ ТЕРЕЗА

Аккуратной старушкой в монашеском платке с большими натруженными руками и лучиками морщинок вокруг глаз она осталась в памяти людей. А в юности Агнесса Гонджа Бояджиу (так при рождении звали мать Терезу) была бойкой хорошенькой девушкой. Звонко пела, играла на гитаре и часто меняла планы на будущее. То хотела быть учительницей музыки, то писательницей, то путешественницей. Но в 18 лет решила: главное в жизни - служение Богу. Она вступила в миссионерский орден и приняла постриг, взяв имя Тереза. Но вскоре оказалось, что затворничество в монастырских стенах не для нее. Тогда Тереза взялась за изучение основ медицины и английского языка. Когда решила, что знаний у нее достаточно, отправилась в Калькутту. В 30-е годы прошлого века это было жуткое место: люди жили в лачугах, а то и вовсе на улице в кучах мусора, в котором кишмя кишели ядовитые змеи и насекомые. Но Терезу это не испугало. В простом белом сари всего с пятью рупиями она отправилась в индийские трущобы, чтобы помогать беднейшим из беднейших. Ее поступок стал примером для многих, и уже через 2 года самоотверженная женщина организовала монашеское сообщество, члены которого в последующие десятилетия открыли сотни больниц, приютов и домов милосердия. В 1979 году матери Терезе присудили Нобелевскую премию мира «За деятельность в помощь страждущему человеку». Себе из этой суммы она не взяла ни копейки, попросила раздать все больным и несчастным. А «нобелевский» авторитет до конца дней использовала во благо другим. В 1982 году в Бейруте ей даже удалось приостановить войну на время, необходимое для эвакуа-

ции 37 детей из зоны огня. Наш мир мать Тереза покинула 18 лет назад в возрасте 87 лет. Но ее имя уже стало нарицательным.

### ФЛОРЕНС НАЙТИНГЕЙЛ

Флоренс, родившаяся в богатой английской семье, была суждена беззаботная жизнь. Но она сделала все по-своему. В 17 лет вместе с подружкой она посетила больницу для бедняков в пригороде Лондона. Страдания людей ужаснули девушку. Она решила стать сиделкой и уже на следующий день осуществила



свое намерение. У матери своевольной Флоренс случился сердечный приступ, а отец перестал с дочерью разговаривать. Через несколько лет, потеряв надежду, что дочь одумается, родители выгнали ее из дома и лишили наследства. Но Флоренс упорно шла к своей цели - сделать мир лучше. И достигла ее. Она разработала систему ухода за больными, которая снизила смертность в десятки раз, написала несколько медицинских пособий, добилась того, чтобы британские госпитали оснастили системами вентиляции и канализации. В 1912 году Лига Международного Красного Креста учредила медаль имени Флоренс Найтингейл. И по сей день это самая почетная награда для сестер милосердия во всем мире.

### ДЖОН РОКФЕЛЛЕР

Он был одним из самых богатых людей, когда-либо живших на земле. Но знакомым напоминал скредного Скруджа МакДака: годами ходил в одном костюме, заставлял жену штопать платья, его дети име-

ли один велосипед на четверых и считали за счастье получить кусочек сыра в качестве воскресного десерта. Зато, он никогда не жалел денег, чтобы помочь другим. Правда, в своей манере; «Благотворительность полезна только в случае, если она поможет вам обрести независимость». То есть, получить образование и профессию. В 1892 году миллиардер открыл на собственные средства Чикагский университет, в 1901-м - медицинский институт своего имени, еще через год - Всеобщий образовательный совет, а в 1913 году основал Фонд Рокфеллера. Всего он потратил на благотворительность около полумиллиарда долларов.

### ОСКАР ШИНДЛЕР

Больше всего этот успешный предприниматель и типичный бюргер любил пиво, хорошеньких женщин, дорогие машины и деньги - чтобы заработать их не гнушался ничем. Даже не постеснялся купить по бросовой цене, отобранный у польского еврея, завод в Кракове. А как истинный ариец состоял в нацистской партии. Но в 1942 году все вдруг изменилось. Что произошло, точно неизвестно. Говорили, что однажды из окна своего роскошного автомобиля Шиндлер увидел, как маленькая еврейская девочка пыталась бежать из гетто и была застрелена немецкими солдатами. Ужаснувшись увиденному, он покаялся сделать все, чтобы спасти



как можно больше людей. Правдами и неправдами (взятками) Шиндлер получал разрешения брать евреев из концлагеря на работу к себе на завод. Такой перевод означал для заключенного избавление от смерти. Перечни имен спасенных им людей позже получили название «Списки Шиндлера». В них более 1200 человек.

Хорошими делами прославиться...

**МОЖНО!**

# СЧАСТЛИВАЯ НОГА



**М**еня всегда интересовала тема судьбы. В таком, можно сказать, прикладном, даже бытовом смысле. Неудачи, не стечения обстоятельств, а именно судьбы, которая выводит тебя на нужную дорогу, даже если ты уже уверенно свернул на другую.

Я никогда не верила в знаки, подарки и шансы. Мне казалось, что я сама строю свою жизнь, и, если выпущу поводья хоть на минуту, все - меня унесет. Такой же всегда была моя мама, которая просчитывала, думала, планировала, держала руку на пульсе. В шутку, когда нужно было дожить до зарплаты, когда мама теряла работу, когда нужно было срочно уезжать, она всегда повторяла: «Не нужно ждать милостей от природы, брать их у нее - наша задача». И еще она твердила, что «на голову ничего не падает», «никто не придет и не даст», «нельзя сидеть на одном месте», «нельзя плыть по течению» и т.п.

У мамы была близкая подруга, тетя Наташа. Вот она всегда плыла по течению. При любых жизненных неурядицах она садилась на кухне и... ничего не делала. Ждала. Мама в это время выдвигала двести пятьдесят вариантов решения проблемы, кричала, размахивала руками, а тетя Наташа просто сидела. Надо сказать, что течение ее и вправду выносило куда надо. Пусть не сразу, через болото, через завалы, но выносило.

Это касалось и личной жизни. Мама убеждала меня, что личное счастье - такая же борьба, труд, карьерная лестница, как и все остальное. Залог семейного счастья - мозги, ответственность, здоровый цинизм, а не сердце и чувства. А вот тетя Наташа покорно ждала свое счастье. Мама кричала и предлагала устроить знакомство, пойти в гости, ну или что там еще требуется. А тетя Наташа ждала и дождалась. Правда, уже в 40 лет. Вышла в булочную и познакомилась в очереди с мужчиной, которой стал ее мужем. И опять мама кричала: нужно к врачам, нужно обследоваться, нужно что-то делать! А тетя Наташа ждала и опять дождалась - дочку, которую родила в сорок три года.

При этом, с другой стороны, была моя бабушка, которая верила в «счастливую ногу». Такой особенностью обладала ее соседка - женщина неприятная,

но нога у нее была счастливая. Соседку, как кошку, первой приглашали в дом на новоселье. Считалось, что ее нога, переступившая порог, непременно принесет благополучие. Бабушка верила, что малая потеря - например, кошелек - расплата за большую потерю. Значит, судьба ответит. Но еще больше бабуля верила, что судьбоносные встречи и события происходят именно тогда, когда человек этого совсем не ждет. Даже не надеется. Когда находится в отчаянии, опустил руки, и уже все равно. Именно в этот момент все и произойдет, и судьба даст шанс. Бабуля говорила, что все сложится так, как должно сложиться. И не нам это решать.

Вот сейчас, когда мне почти столько же лет, сколько моей маме и тете Наташе в разгар событий, я поняла, что хочу быть тетей Наташей. И бабулей. Но не мамой.

Мы делали ремонт, который никак не заканчивался, - раковины задерживались, столешницы не изготавливались, доставка не доставляла. Я звонила, кричала, убеждала, умоляла. И вдруг к нам вечером заехал друг нашей семьи. Он оказался первым, кто вошел в еще недостроенный дом, то есть, в квартиру с недоделанным ремонтом. И, почти сразу, после его появления мне позвонили: столешница ехала, раковина должна была прибыть через день, доставка приносила извинения. И друг семьи сказал фразу, которую я слышала в детстве: «Надеюсь, что моя нога вам пригодилась».

Я позвонила знакомой, которой давно обещала встретиться и чувствовала себя виноватой. Я ее не узнала. Голос был другой. А знакомая пережила сначала предательство мужа, с которым прожила двадцать лет, а потом тяжелый развод. Билась, крутилась, как уж на сковородке и, в конце концов, сломалась. Уехала одна отдыхать на неделю. Чтобы отоспаться. Чтобы забыть кошмар двух предыдущих лет. В ресторанчике, куда зашла случайно, познакомилась с мужчиной, который уже через неделю позвал ее замуж. Подруга ничего не хотела, не ждала, даже не мечтала. Она плохо выглядела, как может выглядеть женщина с непроходящей болью внутри. Сумрачная, забывшая про ботокс, наплевавшая на диету,

потухшая везде. И внутри, и снаружи. Она вообще ничего не хотела. И вдруг появился мужчина, который ее разглядел, рассмотрел и заставил растаять. Подруга сказала «да». «Ты не боишься вот так, сразу?» - спросила я. «А что я теряю? - удивилась подруга. - Я уже все потеряла, что могла. Вот теперь буду жить!»

А еще я, можно сказать, случайно столкнулась на улице с девушкой Настей. Кроме того, что она молода и прекрасна, как может быть прекрасна молодость, мила и доброжелательна, я ничего о ней не знала. Она преподавала в детском клубе, куда ходит моя дочь. Мы зашли выпить кофе, и я в течение часа невольно слушала, как она по телефону разговаривает с мужем, с дядей, с мамой, с подругами. Особенно меня поразила разговор с мужем. Она соглашалась. Она улыбалась ему в трубку. Она не спорила. Да, они всего год вместе, Да, у них любовь.

Но поразило меня другое: я ведь была точно такой же. Такой же легкой, ласковой, нежной. Я со всем соглашалась. Не спорила, но делала по-своему. Я говорила «да», чтобы потом сказать «нет». Я улыбалась так же часто, как она. Практически, все время. И мне было хорошо, легко и весело. В какой момент это ушло? В какой момент я перестала разговаривать с мужем? И почему эта девушка ведет себя мудрее, чем я со своим опытом, стажем семейной жизни и закалкой?

Теперь я очень хочу быть тетей Наташей, бабулей и Настей. И хочу верить в слова бабули, которая мне повторяла, когда мы сидели с ней на вокзале без билетов и не знали, как добраться до Москвы: «Не бойся, сейчас обязательно кто-нибудь появится». И действительно, появлялся старый бабушкин друг, ученик или друг друга, который помогал. «Ангел-хранитель все равно pošлет тебе защитника», - говорила бабушка.

Мне тяжело, я устала выстраивать сложную логику семейной жизни и быть диспетчером, отвечающим за все сразу. Я хочу улыбаться и верить, что все сложится. Без моих бессмысленных барахтаний и усилий. Ведь у меня и вправду есть ангел-хранитель. Как у каждого человека.





(Продолжение, начало в 29-51-5)

Дженнифер обняла его за шею, целуя мокрые от слез щеки, шепча слова любви ему на ухо. Они вцепились друг в друга в отчаянии, не в силах поверить, что судьба совершила очередной неожиданный поворот.

Время замерло, поцелуи становились более страстными, слезы высыхали.

Он снял с нее свитер и беспомощно смотрел, как она расстегивает пуговицы на его рубашке. Освободившись от лишней одежды, он радостно прижал ее к себе, они очутились на кровати в объятиях друг друга, их тела жаждали соединения с яростной, не принимающей отказа силой.

Целуя ее, он понимал, что пытается таким образом передать глубину своих чувств. Даже когда он растворился в ней, зарывшись лицом в ее волосы, когда целовал ее повсюду, он понимал, что происходит: наконец-то две разлученные половинки единого целого снова встретились.

Дженнифер отвечала на его ласки, возбуждая его все больше и больше.

Он целовал шрам на ее плече, не обращая внимания на ее стеснение, пока она наконец не приняла то, что он таким образом говорил ей: этот серебристый рубец для него был подтверждением ее любви — подтверждением того, что она хотела уехать с ним.

Он покрывал его поцелуями, потому что для него она была совершенством, самым обожаемым существом на свете.

Он наблюдал за тем, как в ней просыпается желание — бесценный подарок, предназначенный лишь им двоим, смотрел на то, как меняется выражение ее лица, видел ее открытость и беспомощность, как будто она боролась с чем-то внутри себя, но когда она наконец открыла глаза, Энтони ощутил себя на седьмом небе.

Он кончил и снова заплакал, потому что в глубине души всегда знал, хоть и пытался не верить этому ощущению, что лишь такие переживания важны по-настоящему. Он не смел даже надеяться

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

на то, что радость близости снова вернется к нему.

— Я тебя знаю, — прошептала она, всхлипывая и прижимаясь к его липкой от пота шее, — я правда тебя знаю. На мгновение он потерял дар речи и молча глядел в потолок, ощущая прикосновение прохладного воздуха к горячечному телу, чувствуя ее влажные бедра, прижатые к его телу.

— Дженни... Слава богу!

Постепенно ее дыхание успокоилось, она приподнялась на локте и посмотрела на него. В ней что-то изменилось: лицо просветлело, разгладилась морщинка вокруг глаз.

Энтони заключил ее в объятия и прижал к себе так сильно, что их тела буквально срослись друг с другом. Он почувствовал, что снова желает ее, и она улыбнулась.

— Так хочется что-нибудь тебе сказать, но все как-то... не соответствует моменту...

— Мне никогда в жизни не было так хорошо, — перебила его Дженнифер с довольной и слегка удивленной улыбкой.

Он внимательно посмотрел на нее, приподняв одну бровь.

— Погоди... значит, было?

Он кивнул.

— Что ж... тогда... Тогда я должна сказать тебе спасибо.

Он рассмеялся, и она, хохоча, прильнула к его плечу.

Четырех лет, как не бывало. Он вдруг с поразительной ясностью увидел, какой будет его дальнейшая жизнь: он останется в Лондоне, расскажет все Еве — девушке, с которой встречался в Нью-Йорке. Она милая девушка, ветреная и беззаботная, но Энтони прекрасно понимал, что все женщины, с которыми он встречался за эти четыре года, были лишь жалким подбием той, что сейчас находилась рядом с ним. Дженнифер уйдет от мужа, он станет заботиться о ней — второй раз они свой шанс не упустят. Он вдруг увидел ее со своим сыном — они втроем на каком-то семейном празднике, и будущее внезапно показалось ему неожиданно светлым.

Она оторвала его от размышлений, сосредоточенно целуя его грудь, плечо, шею.

— Надеюсь, ты понимаешь, — начал он, перекатившись на нее и удобно устраиваясь между ее ног, — что нам придется заняться этим снова. Вдруг ты еще не до конца вспомнила?

Вместо ответа, Дженнифер прикрыла глаза.

На этот раз он занимался с ней любовью очень медленно, разговаривая на языке тела. Он чувствовал, как остатки зажатости покидают ее, как их сердца начинают биться в такт, он миллион раз шептал ее имя — ведь это такая роскошь, просто произносить его вслух. Шепотом он рассказал ей все о своих чувствах к ней.

Когда она сказала, что любит его, у него чуть не остановилось сердце. Мир

замедлил движение и уменьшился в размерах — остались лишь они вдвоем на смятых простынях, объятия, поцелуи, волосы и тихие стоны.

— Ты самая потрясающая... — заговорил он, когда она медленно открыла глаза и смущенно посмотрела на него, давая понять, что побывала в раю. — Я бы делал это с тобой сотни раз лишь ради того, чтобы иметь удовольствие смотреть на твое лицо. Опосредованно, — вдруг прозвучал он, когда она ничего не ответила. — Забыла?

Потом он не мог вспомнить, сколько времени они провели в постели, пытаясь впитать друг друга кожей. С улицы доносился шум, в коридоре время от времени раздавались шаги, иногда слышались чьи-то голоса. Он чувствовал, как она ровно дышит, лежа у него на груди. Он поцеловал ее в макушку, глядя спутанные волосы. Энтони ощущал всепроникающий покой во всем теле. Наконец-то я дома, подумал он, наконец-то. Дженнифер пошевелилась в его объятиях.

— Давай закажем что-нибудь выпить, — предложил он, целуя ее ключицу, подбородок, за ухом. — Надо отметить. Мне — чай, тебе — шампанское. Согласна?

Она вдруг помрачнела, лицо словно накрыло тенью, и он сразу понял, что ее мысли где-то далеко от него.

— Боже, сколько времени? — спросила она, садясь в постели.

— Двадцать минут пятого, — ответил он, взглянув на часы, — а что?

— О нет! Я должна быть внизу в половине! — воскликнула она, спрыгивая с кровати и хватая на ходу одежду.

— К чему такая спешка?

— Я встречаюсь с миссис Кордзой.

— С кем?

— За мной придет моя экономка. Я сказала, что пойду по магазинам.

— Значит, опоздаешь. Разве магазины — это так важно? Дженнифер, нам нужно поговорить, надо решить, что делать дальше. Мне надо сказать редактору, что я не поеду в Конго.

Она с поразительной скоростью натягивала одежду: бюстгалтер, брюки, пуловер. Тело, совсем недавно принадлежавшее ему, скрылось из виду.

— Дженнифер? — Он встал с кровати, надел брюки и застегнул ремень. — Ты не можешь вот так уйти. Нам нужно поговорить, решить, как мы будем действовать дальше.

— Нечего тут решать, — повернувшись к нему спиной, сказала она, достала из сумочки щетку и принялась яростно расчесывать волосы короткими, резкими движениями.

— Что? О чем ты говоришь?

— Энтони, — произнесла она спокойно и повернулась к нему совершенно чужим лицом, — прости, но мы с тобой больше не увидимся.

— Что?!

Дженнифер достала пудреницу и принялась вытирать размазавшуюся под глазами тушь.

— Ты не можешь так поступить после того, что между нами было. Ты не можешь просто взять и забыть об этом. Что ты творишь?!

— Все будет в порядке, — бесстрастно сказала она. — С тобой все будет в порядке. Как всегда. Послушай, мне пора. Прости меня.

Она схватила сумочку и пальто и выскочила в коридор, хлопнув дверью. Энтони бросился за ней:

— Не делай этого, Дженнифер! Не оставляй меня снова! — кричал он, и его слова эхом разносились по пустому коридору, отражаясь от дверей других номеров. — Это не шутки. Я не стану ждать тебя еще четыре года.

Он застыл, в шоке от происходящего, а потом, громко ругаясь, бросился в номер и, натянув рубашку и ботинки, схватив пиджак, побежал по коридору. Сердце выскакивало из груди, он слетел вниз по лестнице, перепрыгивая через две ступеньки, и выбежал в холл. Двери лифта открылись, и он увидел ее. Она прошла мимо, стуча каблучками по мраморному полу, сосредоточенная и удивительно непохожая на женщину, которой была всего несколько минут назад. Он хотел окликнуть ее, но тут вдруг раздался детский голос:

— Мапочка!

Дженнифер с протянутыми руками подошла к женщине средних лет, которая держала за руку маленькую девочку. Малышка бросилась к Дженнифер, та подняла ее на руки, и девочка, заливаясь смехом, защебетала:

— Мамуля, а мы пойдем в «Хэмлис»?

Миссис Кордоза сказала, что пойдем.

— Да, дорогая, прямо сейчас и пойдем. Я только оставлю кое-что у администратора.

Дженнифер опустила дочку на пол и взяла ее за руку. Не глядя на Энтони, она прошла мимо него к стойке регистрации, а потом обернулась и посмотрела ему в глаза с мольбой о прощении, в ее взгляде читалась вина.

Она отвернулась, быстро что-то написала, поставив сумочку на стойку, и отдала записку администратору. Еще пара мгновений — и она вышла сквозь стеклянные двери на залитую солнцем улицу, девочка, все время болтая, семенила рядом.

Постепенно до Энтони дошло, что он увидел, и ему показалось, будто он погружается в зыбучие пески. Он подожд, пока она исчезнет из виду, и, словно очнувшись от долгого сна, надел пиджак, уже собираясь выйти на улицу, но тут к нему подбежал консьерж:

— Мистер Бут? Леди попросила передать вам кое-что, — тихо сказал он, протягивая ему записку. Он развернул листок бумаги с гербом отеля:

**Прости меня. Мне нужно было убедиться, что это правда.**

## 15

**В глубине души мы не собираем брать кого-то себе в мужья, ибо в высшей степени склонны к жизни в уединении.**

**Королева Елизавета I — Эрику, принцу Швеции, в письме**

Мойра Паркер зашла в кабинет ма-

шинисток и в четвертый раз за эту неделю выключила стоящий на кипе телефонных каталогов транзистор.

— Эй! — возмущилась Энни Джес-соп. — Я, вообще-то, слушаю.

— В офисе не положено слушать популярную музыку на такой громкости, — отчеканила Мойра. — Отвлекать мистера Стерлинга такой ерундой совершенно непозволительно. Это же рабочее место.

— Правда? А больше похоже на похоронное бюро. Перестань, Мойра. Ну, хочешь, мы сделаем потише? С музыкой день тянется не так долго.

— День тянется не так долго, если усердно работать, — ответила Мойра, но вызвала лишь громкий хохот девушек. — Вам всем не помешает усвоить, — сказала она, гордо поднимая голову и расправляя плечи, — что в «Акме минерал энд майнинг» карьеру можно сделать исключительно благодаря профессиональному отношению к работе.

— И подвизкам для чулок, — проворчал кто-то за ее спиной.

— Простите? Что вы сказали?

— Ничего, мисс Паркер. Давайте включим «Песни военных лет», вас это устроит? «We're Going to Hang out the Washing on the Siegfried Line...», — пропела одна из девушек, и остальные дружно расхохотались.

— Я отнесу радио в кабинет к мистеру Стерлингу. Можете сами спросить у него, какую музыку он предпочитает.

Мойра вышла из кабинета, девушки недовольно зашептались у нее за спиной, но она сделала вид, что не слышит их. Компания бурно росла, а вот уровень подготовки персонала неуклонно падал: люди перестали уважать начальство, рабочую этику и достижения мистера Стерлинга. Часто секретарша возвращалась домой в таком отвратительном настроении, что ей не помогало даже любимое вязание крючком. Иногда ей казалось, что только она и мистер Стерлинг — ну, может быть, еще миссис Кингстон из бухгалтерии — знают, как ведут себя приличные люди.

А как они одеваются! Называют себя куклолками, и этим все сказано. Постоянно прихорашиваются и чистят перышки, пустышки с детскими личиками — все эти машинистки куда больше заботятся о своей внешности, о коротких юбках и жутком макияже, чем о письмах, печатать которые входит в их обязанности. Вчера Мойре пришлось забраковать целых три письма: орфографические ошибки, неправильные даты, да еще и «искренне ваш» вместо «с уважением», а ведь сколько раз она им говорила. Когда она отругала их за это, Сандра закатила глаза и хмыкнула, прекрасно понимая, что Мойра все видит.

Тяжело вздохнув, Мойра взяла транзистор под мышку и подошла к кабинету мистера Стерлинга. Странно, но дверь оказалась закрыта — обычно во время обеденного перерыва она оставалась открытой. Мойра нажала на ручку и вошла.

Напротив мистера Стерлинга сидела Мэри Дрисколл, но не на стуле для посетителей, где обычно сидела Мойра, когда писала под диктовку начальника письма, а прямо на его столе. Зрелище это Мойру потрясло, и она даже

не сразу поняла, что, как только она вошла, начальник быстро отошел в сторону.

— А, это вы, Мойра...

— Простите, мистер Стерлинг, я не знала, что вы не один. Я принесла транзистор, девушки слушали музыку непозволительно громко. Я подумала, что если им придется забирать его у вас, то, возможно, они в следующий раз подумают.

Мойра выразительно взглянула на девушку: да что она о себе возомнила? Эти девчонки совсем с ума посходили.

— Понятно, — отозвался он, садясь в свое кресло.

— Я боялась, что они вам помешают.

Повисла долгая пауза. Мэри не двигалась с места, снимая невидимые соринки с юбки, которая заканчивалась где-то у середины бедра. Мойра ждала, пока она уйдет сама, но первым молчанием нарушил мистер Стерлинг:

— Хорошо, что вы зашли, я как раз хотел поговорить с вами наедине. Мисс Дрисколл, вы не оставите нас на минутку?

Девушка с явным нежеланием спрыгнула со стола и прошла мимо Мойры, пристально глядя ей в глаза. Пахнет как парфюмерная лавка, подумала Мойра. Мисс Дрисколл закрыла за собой дверь, оставив их наедине, ну наконец-то!

После той вечеринки мистер Стерлинг еще дважды занимался с ней любовью. Возможно, «занимался любовью» — это некоторое преувеличение: оба раза он был сильно пьян, все происходило быстро и по-деловому, совсем не так, как в первый раз, а на следующий день он делал вид, что ничего не было.

Мойра из всех сил старалась, чтобы мистер Стерлинг понял, что она не оттолкнет его: оставляла ему на столе сэндвичи собственноручного приготовления, делала красивые прически, но больше это не повторилось. Однако, она знала, что он относится к ней особому, и наслаждалась этим тайным знанием, когда коллеги начинали обсуждать начальника за обедом в столовой. Она понимала, что двойная жизнь далась бы ему нелегко, и поэтому уважала его достойную восприимчивость сдержанности.

В те редкие дни, когда в офис заходила Дженнифер Стерлинг, Мойра уже не поддавалась блестящему очарованию этой леди. «Если бы ты была ему хорошей женой, он никогда бы не обратил ко мне», — думала Мойра. Миссис Стерлинг, казалось, не замечает того, что творится у нее прямо под носом.

— Присаживайтесь, Мойра.

В отличие от этой Дрисколл, она элегантно присела на краешек стула, изящно положив ногу на ногу, и пожалела, что не надела сегодня красное платье. Оно ей шло, начальник не раз говорил ей об этом. Из-за двери доносился смех девушек, и Мойра рассеянно подумала, где им удалось раздобыть еще один транзистор.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**

# День Святого Валентина



## БЕЗ ПРЯНИКОВ НЕ ЗАИГРЫВАЮТ!

**В далекие времена пряники были важнейшим атрибутом любовных заигрышей: с их помощью выражали благосклонность флиртовали и даже обменивались тайными любовными посланиями. Приближающийся День Святого Валентина - чем не повод вспомнить эту добрую традицию?!**

**П**ряник, сделанный своими руками, станет лучшим выражением вашей симпатии к партнеру. К тому же, пряник - самый распространенный представитель магической кухни, способный помочь, в том числе и в делах любовных.

Он может усилить женскую привлекательность, укрепить любовь, избавиться от невзаимного чувства. Выбирайте!

### Тили-тили-тесто

Итак, приступим к приготовлению пряника-«валентинки»!

Когда вы готовите особое блюдо, чистым должно быть все - от кухни и фартука до чувств и мыслей: в процессе «рождения» тесто «впитывает» все. Замешивание теста - чрезвычайно мощный энергетический процесс, являющийся важнейшим этапом магического ритуала, его отправной точкой. Работая с тестом, представьте свое желание сбывшимся, прочувствуйте это!

### Шерше ля фам

Если ваша цель - стать самой обаятельной и привлекательной, приготовьте персидские пряники. Специи, входящие в их состав, смогут превратить вас в... фею или ведьму, сказочную принцессу или женщину-вамп. Определитесь, какой образ вам ближе. Магнитом для мужчин вы однозначно станете, но какой они будут вас видеть,

зависит только от вашего желания, в том числе и при замесе теста.

Для приготовления основы для персидских пряников возьмите любой заинтересовавший вас рецепт пряников и добавьте в него имбирь, кардамон, корицу, мускатный орех и мак.

Персидские пряники относятся к «женской выпечке»: пекут их исключительно женщины и только для женщин - в подарок подруге, сестре, маме, желающим найти спутника жизни. Вы можете печь их когда угодно и с кем угодно, но вот мужчин на кухне в это время быть не должно.

Злоупотреблять такой выпечкой тоже не стоит - по одному персидскому прянику с чашкой ароматного черного кофе утром, на протяжении 2 недель подряд, прибавят вам привлекательности, полкилограмма ежедневно, перед телевизором или компьютером - лишние сантиметры на талии! Последнее, безусловно, не снизит вашего магнетизма, но... понравятся ли вам самой свои новые формы? Даже магнетизм хорош в меру.

### Люби меня, как я тебя!

Если вы хотите укрепить существующие отношения, остановите выбор на медовых пряниках. Для приготовления основы вы также можете взять любой рецепт, главным же ингредиентом станет мед.

Существует множество рецептов медовых пряников, но так как при терми-

ческой обработке мед теряет часть полезных свойств, варианты, в которых пряники смазываются медом уже после выпекания, все же предпочтительнее.

Тем, кто уже встретил свою половинку, рекомендуем испечь 2 одинаковых пряника (эти особые пряники желательно печь отдельно от остальных) и приклеить их друг к другу, дополнительно перевязав красной ленточкой. Такой двойной пряник «приклеит» и «привяжет» партнеров друг к другу и прекрасно подойдет для совместного романтического завтрака в День влюбленных.

Если же вы хотите порадовать возлюбленного отдельным подарком, испеките медовый пряник и вручите, мысленно проговорив: «Я тебе пряник медовый, ты мне любовь медовую».

Можно попробовать усилить кулинарную магию магией слов (они, как известно, обладают огромной силой!) - вооружитесь глазурью и оставьте на прянике «нужное» послание. Например, «Люби меня, как я тебя!» или же любую другую фразу, которую вам хочется претворить в жизнь. Также ваше послание может быть зашифровано в рисунке на прянике или в форме самого пряника.

Съедая такой пряник, человек «съест», то есть примет, и то, что на нем написано.

### Женщина с изюминкой, мужчина с орехом

Если вы в поисках второй половинки, обратитесь за помощью к орехово-изюмным пряникам!

Для привлечения счастливой любви испеките, на одном замесе, 4 пряника: 2 «мужских» и 2 «женских». «Мужские» пряники украсьте ядрами любых толченых орешков, а в «женские» запекут по изюминке. Один комплект «мужского» и «женского» пряников подарите счастливой семейной паре «со стажем», например родителям или бабушке с дедушкой. Оставшийся «женский» пряник съешьте, а «мужской» презентуйте любому известному вам мужчине, ищущему любовь. Непарные пряники притянут в жизнь тех, для кого они сделаны, такую же любовь, как у счастливой семейной пары, которой были подарены парные пряники.

### Нежеланное угощение

Пряник для избавления от несчастливой (неразделенной) любви выпекается строго отдельно от остальных, и это единственный случай, когда во время замешивания теста разрешаются отрицательные мысли и эмоции. Пусть все, что вас мучает, уйдет в тесто. Если хотите - испортите этот пряник: придайте ему неказистую форму, переселите, сожгите. Откусите от получившегося пряника небольшой кусочек, пожуйте и выплюньте, а затем разломайте пряник, выбросьте в мусорное ведро. От этого «угощения» в доме не должно остаться ни крошки!



**А** не замечает он в силу того, что психология мужчины и женщины радикально отличается, и с этим ничего не поделаешь. Мы говорим на разных языках, и отсюда - недопонимание и обиды. Но мы же не хотим обижаться, правда?

Каков выход? Принять и запомнить, что мужчина и женщина устроены по-разному (это - отправная точка для построения гармоничных отношений) и донести это до своего партнера. Как? Например, показать ему эту статью!

В ней знакомить мужчин с особенностями женской психологии и женских ожиданий от любви и отношений в разные периоды жизни будет наука о числах - нумерология.

### Она нечаянно нагрянет

С точки зрения нумерологии, женская любовь не бывает «обыкновенной» - напротив, ей (вернее, женскому представлению о ней, ожиданию от нее) свойственно регулярно меняться. Эти перемены подчинены 9-летнему циклу. «Способность» к влюбленности и восприятие чужих чувств во многом зависят от того, в какой из 9 годов «нагрянула» любовь.

Девушки! Чтобы высчитать, на каком году любовного цикла вы находитесь, разделите свой возраст на 9. Так вы определите, когда закончился ваш последний 1 цикл.

Допустим, вам 28 лет. Значит, последний, девятый цикл закончился к 27-му году вашей жизни ( $9 \times 3 = 27$ ).

Сейчас вам идет 29-й год и, следовательно, вы проживаете второй год любовного цикла.

### Попасть в девятку!

**1-й год.** Время, когда вы можете и должны строить отношения по своим правилам. Легкий флирт либо вечная любовь - только вам решать, какими они будут. Выступайте инициаторами как начала романа, так и важных моментов в его развитии.

**2-й год.** Мы склонны много мечтать и мало действовать. Ждем неспешных ухаживаний. Внимательно изучаем партнера. Нередко, чтобы узнать его подноготную, обращаемся к гаданиям. Нам пока трудно определиться, чего именно мы хотим, поэтому 2-й год - не лучшее время для того, чтобы связывать себя узами Гименея.

**3-й год.** Этот год мы проживаем на «вулкане страстей». Чувства, подобно лаве, выплескиваются наружу - на партнера. Они переполняют настолько, что нам не до размышлений и платонических воздыханий. Страсть - это хорошо, но не на ней одной держатся отношения, а потому с браком тоже лучше не торопиться.

# ПРЕДЧУВСТВИЕ ЛЮБВИ

**Иногда нам хочется нежности, чуткости, романтики. А иногда - всепоглощающей страсти и бури эмоций! И как обидно бывает, что любимый человек этого не замечает!..**

**4-й год.** В наших головах рождаются меркантильные интересы - отличное время для брака по расчету. Те, для кого такой вариант неприемлем, станут капризничать: в избраннике не устраивает то одно, то другое, да и вообще, не до романтики сейчас! Появился даже принц из сказки, общение с ним вряд ли принесет радость.

**5-й год.** Нам хочется праздника, приключений, экстрима. Если рядом партнер - начинаем его тормозить. Не разделяет нашего настроения и предпочитает скучать? Что ж, он не единственный на земле! Знакомства на 5-м году цикла происходят в поездках или в местах развлечений - словом, там, где можно получить яркие впечатления. Именно в это время зарождаются самые феерические отношения.

**6-й год.** Не стоит ждать от себя в этот год ярких чувств и бурных эмоций - это время раздумий. Поклонников может быть много, но только для флирта. К новым - стабильным - отношениям мы пока не готовы. А вот в старых - все благополучно.

**7-й год.** Время сомнений и терзаний. В 7-й год мы стараемся разобраться в наших желаниях и мечтах,

что дается с огромным трудом. Нередко пытаемся переделать партнера, чем только мучаем его. Попытки эти во избежание нежелательного расставания лучше оставить.

**8-й год.** Время, когда нам хочется, чтобы отношения преобразовались в официальные. Но тихая свадьба в узком семейном кругу не устроит - нужен размах! Если супруг уже есть, запросы становятся выше - от него мы ждем дорогих подарков, совместных выходов в свет, путешествий... Если пребываем в поиске партнера, то проявляем несвойственную в предыдущие годы цикла избирательность, планка устанавливается высокая - нам нужен лучший из лучших!

**9-й год.** Завязавшиеся отношения окажутся неустойчивыми: будет казаться, что впереди еще появится более достойный претендент на наше сердце, и отношение к текущему партнеру будет соответствующим. Для пар, созданных в предыдущие годы цикла, - время проверки. Если в результате них мы убеждаемся, что партнер нам подходит, - идем с ним рука об руку к новым вершинам. Если же начинаем сомневаться и задумываемся: «А вдруг это не моя судьба?» - верный знак скорого расставания.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## НОВЫЙ ВКУС СОЛИ И МАСЛА

Соль, подсолнечное и оливковое масла в блюдах уже давно звучат для нас привычно. Но с помощью особых добавок их вкус и аромат могут измениться.

### Подсолнечное масло

**С чесночком.** 3 зубчика чеснока очистить, пропустить через пресс. Поместить в стеклянную бутылку, залить подсолнечным маслом, закрыть, встряхнуть. Оставить на 6 ч. при комнатной температуре, после чего убрать в холодильник. Чесночное масло идеально подходит для вареного картофеля, овощных салатов и мяса. Однако быстро портится!

**С горчицей.** 1-2 ч. л. зерен горчицы обжарить 2-3 мин. на сковороде без масла. Затем растолочь их, поместить в стеклянную бутылку. Туда же влить слегка подогретое подсолнечное масло, закрыть, встряхнуть. Оставить на 2-3 дня при комнатной температуре. Перед использованием процедить. Используйте горчичное масло в процессе приготовления сельди, макарон, рыбы, котлет.

### Соль

**С перчинкой.** Смешать в большой глубокой миске 2 зубчика тертого чеснока, 2 ч. л. черного молотого перца, 2 ч. л. паприки, 2 ч. л. хмели-сунели. Засыпать смесь 500 г соли, все тщательно

перемешать, перетереть руками. Хранить при комнатной температуре. Использовать такую соль можно абсолютно для любых блюд для придания им пикантного вкуса.

**С травами.** Мелко нарезать пучок петрушки, пучок кинзы, 3-4 листика мяты. Добавить 300-400 г соли, все перетереть. Высыпать смесь на стол, оставить на 3-4 ч. Поместить соль с травами в банку. Попробуйте посолить ею супы, овощные салаты, тушеное мясо.

### Оливковое масло

**С розмарином.** Отбить кухонным молоточком 1 веточку розмарина. Добавить ее в бутылку с оливковым маслом. Оставить на 10 дней. Новый вкус с таким маслом обретут запеченные овощи или овощи, приготовленные на гриле, а также любые вегетарианские блюда.

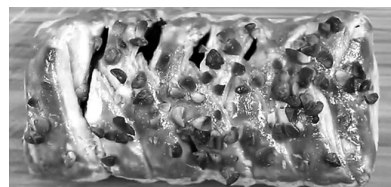
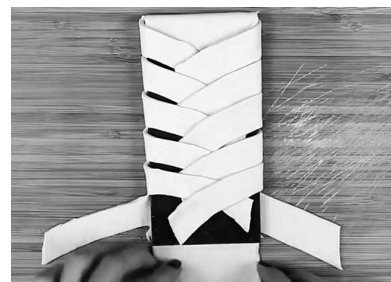
**С перцем чили.** 1 стручок перца чили разрезать вдоль, зерна не удалять. Поместить его в бутылку с оливковым маслом, туда же добавить 2 лавровых листа и 2 ст. л. винного уксуса. Оставить на 3 дня. Прекрасно сочетается с блюдами из риса, с любыми маринадами и салатами.

### ПИРОГ

#### ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ХОЗЯЕК

Я только начинаю вести хозяйство, и мои познания в кулинарии довольно ограничены. Хотела порадовать мужа выпечкой, но не знала, за что взяться. Совет дала мама, да такой оригинальный, что я не могу им не поделиться! Все, что вам понадобится, - готовое слоеное тесто, 1 плитка шоколада, горстка орехов и 1 яйцо. Пласт теста нужно слегка раскатать, в центр положить шоколад. По обе стороны от него сделать диагональные надрезы на одинаковом расстоянии друг от друга. Оставшиеся четыре уголка теста следует удалить, прямоугольные остатки сверху и снизу оставить. Далее нужно завернуть плитку в тесто, начиная с прямоугольных остатков. Смазать будущий пирог яичным желтком, присыпать сверху орехами и поместить в духовку, где он будет выпекаться 20 мин. при температуре 200 градусов.

Анна Б.



#### Чем почистить клавиатуру?

В Интернете всюду рекламируют специальное желе, с помощью которого можно очистить клавиатуру от пыли и грязи. Но никто не говорит, что его запросто можно сделать самим! Возьмите 1 стакан теплой воды, насыпьте в него 0,5 ч. л. буры (можно купить в аптеке), размешайте. Возьмите глубокую миску, перемешайте в ней 150 г клея «ПВА», 0,5 стакана теплой воды, несколько капель пищевого красителя. Соедините раствор буры с клеевой массой. Замесите желе руками. У вас должна получиться сухая пластичная смесь. Такое желе нужно хранить в закрытом пластиковом контейнере и использовать по мере необходимости.

Инна Совенко.



# ДЛИННЫЙ ДЖЕМПЕР В СТИЛЕ УНИСЕКС

Благодаря универсальному цвету и размеру модель подходит как для женщин, так и для мужчин.

**РАЗМЕРЫ**  
S/M (M/L) L/XL

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ**

Пряжа (100% шелка; 50 г/270 м) — 12 (13) 14 мотков темно-серой; крючок №2,5, 3 и 3,5.

**УЗОРЫ**

**РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР**

Вязать по кругу:

1-й ряд: выполнить 2 в.п. (соответствует 1-му ст. с/н), затем выполнить по 1 ст. с/н в каждую в.п.

2-й ряд: 2 в.п. (соответствуют 1-му ст. с/н), \* 1 ст. с/н за «ножку» ст. с/н предыдущего ряда = вокруг «ножки» с изнаночной стороны, 1 ст. с/н за «ножку» ст. с/н предыдущего ряда = вокруг «ножки» с лицевой стороны\*, повторять от \* до \* до конца ряда, ряд замкнуть соед. ст. за 2 в.п. в начале ряда.

3-й ряд: 2 в.п. (соответствуют 1-му ст. с/н), \* 1 ст. с/н за «ножку» ст. с/н предыдущего ряда = вокруг «ножки» с лицевой стороны, 1 ст. с/н за «ножку» ст. с/н предыдущего ряда = вокруг «ножки» с изнаночной стороны\*, повторять от \* до \* до конца ряда, ряд замкнуть соед. ст. за 2 в.п. в начале ряда. Повторять 2-й и 3-й круговые ряды.

**УБАВКА**

Выполнить 3 незаконченных ст. с/н, связанных вместе = выполнить 3 рельефных ст. с/н до последнего провязывания, затем нить протянуть через все 4 п. на крючке.

**ПРИБАВКА**

Выполнить 3 ст. с/н за «ножку» той петли, где нужно выполнить прибавку.

**ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ**

22 ст. с/н x 18 р. = 10 x 10 см, вяза- но крючком No 3.

**ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ**

Модель вяжется от нижнего края спинки/переда единым полотном по кругу.

Крючком №3,5 выполнить начальную петлю, связать цепочку из 244 (268) 292 в.п. и замкнуть ее в кольцо соед. ст. в начальную петлю цепочки из в.п.

Перейти на крючок №3 и вязать по кругу рельефным узором, как описано выше.

Когда длина изделия составит примерно 8 см, сделать метки для убавок: начало ряда = линия правого бокового шва. Провязать 30 (33) 36 п., сделать метку для убавки, \*провязать 60 (66) 72 п., отметить следующую петлю для убавки\*, повторять от \* до \* = всего должно быть 4 метки, провязать последние 30 (33) 36 п.

В следующем ряду выполнить по 1 убавке на 3 п. — см. выше Убавка (средняя петля = петля с меткой) во всех 4 отмеченных местах.

Эти убавки повторяют через каждые 8 см, следить, чтобы убавки располагались точно друг над другом = в каждом ряду с убавками убавляется по 8 п. Всего выполнить 5 р. с убавками = останется 204 (228) 252 п.

Когда длина изделия составит 48 (49) 50 см, начать вязать рукава.

**РУКАВА**

Крючком №3,5 выполнить начальную петлю, связать цепочку из 52 (58) 64 в.п. и замкнуть ее в кольцо соед. ст. в начальную петлю.

Перейти на крючок №3 и вязать по кругу рельефным узором, как описано выше (начало ряда = линия шва рукава). Когда длина рукава составит 12 (13) 14 см, выполнить 1 при-



бавку на 3-й петле от начала ряда и на 3-й петле у конца ряда = прибавилось 4 п.

Эти прибавки повторяют каждые 6 см, пока в работе не будет 72 (78) 84 п.

Когда длина рукава составит примерно 43 (44) 45 см (закончить тем же рядом, что перед/спинку), начать вязать кокетку.

Отсчитать на спинке/переде по 6 (8) 10 п. в обе стороны от начала ряда (= линия бокового шва) и от середины на противоположной стороне (= линия бокового шва), затем отсчитать по 6 (8) 10 п. в обе стороны от начала ряда (= линия шва) на рукавах = эти петли образуют проймы, при вязании кокетки их не обвязывать.

Провязать 90 (98) 106 п. спинки, провязать 60 (62) 64 п. одного рукава, провязать 90 (98) 106 п. переда и 60 (62) 64 п. второго рукава = всего 300 (320) 340 п.

Продолжить вязание по кругу рельефным узором = высота кокетки должна быть примерно 20 (21) 22 см.

Через 3,5 см выполнить 1 ряд с убавками: в начале ряда \*провязать 17 п., выполнить 1 убавку\*, повторять от \* до \* до конца ряда = убавлено 30 (32) 34 п.

Через следующие 3,5 см выполнить еще 1 ряд с убавками: в начале ряда провязать 8 п., выполнить 1 убавку, \*провязать 15 п., 1 убавка\*, повторять от \* до \*, закончить ряд, провязав 7 п.

Через следующие 3,5 см выполнить еще 1 ряд с убавками: в начале ряда \*провязать 13 п., выполнить 1 убавку\*, повторять от \* до \* до конца ряда.

Через 3,5 см выполнить последний ряд с убавками: в начале ряда провязать 5 п., 1 убавка, \*провязать 11 п., 1 убавка\*, повторять от \* до \*, закончить ряд, провязав 6 п.

Таким образом, 4 ряда с убавками выполняются со смещением, т.е. с каждым рядом убавки сдвигаются. Далее связать еще примерно 3,5 см и оформить горловину.

**ОБВЯЗКА ГОРЛОВИНЫ**

Крючком №2,5 край обвязать 1 р. ст. б/н = по 1 ст. б/н в каждую петлю, замкнуть ряд 1 соед. ст. в 1-й ст. б/н.

Затем выполнить 1 р. ст. б/н в обратном направлении = «рачий шаг».

**НИЖНИЙ КРАЙ**

Обвязать нижний край спинки/переда и рукавов так же, как описано для горловины.

## Салон красоты



# КАКИЕ МАСКИ ПОДТЯНУТ КОЖУ ЛИЦА?

**Зрелой коже нужен грамотный уход. Позаботиться о нем и предотвратить появление морщин помогут подтягивающие маски, которые легко сделать в домашних условиях.**

**П**одтягивающие маски достаточно делать один раз в неделю. При условии регулярного выполнения уже через пару месяцев они дадут видимый результат. Рецепт маски должен подбираться индивидуально в зависимости от того, какие ингредиенты принесут большую пользу в конкретном случае. Методом проб и ошибок найдите свое идеальное сочетание.

### Глиняная

В глине содержится большое количество минеральных веществ, которые поддерживают обменные процессы в коже.

2 ст. л. голубой глины развести теплой водой до состояния густой сметаны. Нанести на кожу лица на 20-25 минут, после чего смыть теплой водой.

### Овсяная

Известна тем, что прекрасно смягчает кожу, наполняет ее влагой и повышает эластичность.

2-3 ст. л. овсяных хлопьев (размер №2) залить 0,5 стакана горячего молока. Подождать, пока хлопья набухнут, процедить и чуть остудить их. Нанести на кожу лица на 30-40 минут, сверху положить марлю, чтобы кашица не растекалась. Смыть прохладной водой.

### Желатиновая

В состав желатина входит коллаген - элемент, важный для здоровья и молодости кожи. Маска создает на поверхности тонкую пленку, которая подтягивает овал лица.

2 ст. л. желатина залить 4-5 ст. л. кипятка. Подождать, пока желатин набухнет,

затем поставить его на водяную баню. Постоянно помешивая, подождать, пока он окончательно растворится. Охладить до температуры тела и нанести на лицо. Оставить на 15 минут. Перед тем как снять маску, размочить ее теплой водой.

### Творожная

При регулярном применении с легкостью избавляет от мимических морщин и предотвращает их появление.

2 ч. л. жирного творога смешать с 1 ч. л. молока и 1 ч. л. жидкого меда. Все ингредиенты тщательно перемешать. Нанести на кожу лица на 15 минут, затем смыть.

### Лимонная

Прекрасно подтягивает кожу, возвращает ей тонус. Не подходит обладательницам слишком сухой и чувствительной кожи.

Смешать 1 ч. л. лимонного сока, 2 ч. л. отрубей, 1 яичный белок, предварительно взбитый в пену. Добавить в смесь 1 ч. л. тертой цедры. Нанести маску на лицо на 10-15 минут, затем смыть.

### С крахмалом

Маска идеально подойдет для сухой кожи с большим количеством морщин. С учетом регулярного использования поможет повысить упругость кожи.

1 ст. л. крахмала залить 500 мл воды. Варить крахмал на медленном огне до загустения. Дать остыть. Добавить в массу 2 ст. л. тертой моркови, перемешать. Нанести на лицо на 15-20 минут, затем смыть.

## Идеи для маникюра

### В ДЕНЬ СВАДЬБЫ

Выбор свадебного маникюра - важный пункт в приготовлении торжества. Маникюр должен быть одновременно нежным, красивым, лаконичным и запоминающимся. Вот несколько идей, которые будут идеально смотреться в день бракосочетания.



Кружево, мелкие элементы всегда хорошо смотрятся на ногтях. Основа может быть натуральных оттенков, а рисунок выполнен белым лаком.



Хорошая идея: на общем фоне в стиле нюд выделить один пальчик, разместить на нем нежный рисунок. Лучше всего подойдут цветочные принты.



Будьте оригинальны, используя в маникюре объемную лепку, стразы и пайетки. Такой маникюр будет интересно смотреться на фотографиях!



Добавят романтичности образу маленькие сердечки на каждой ноготке. Очень мило и трогательно!

# ВЫРЕЗ ПЛАТЯ И ПРИЧЕСКА КАК СОЧЕТАТЬ?

Для создания идеального образа нужно учитывать каждую деталь. Одежда, макияж, даже вырез платья могут иметь значение! Кстати, вырез важно сочетать с прической. При правильно подобранной комбинации появится возможность подчеркнуть достоинства и исключить недостатки.

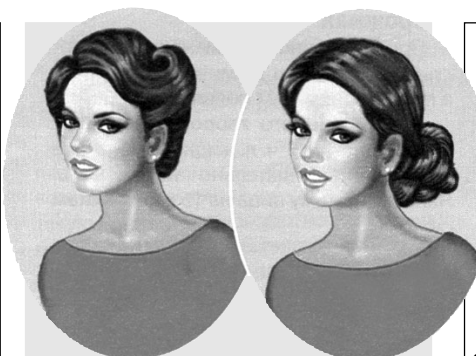


## КРУГЛЫЙ

Круглая форма выреза делает акцент на верхней части туловища. Подойдет женщинам с крупными бедрами и невыдающимся бюстом. Делает черты лица более мягкими. С таким вырезом хорошо смотрятся распущенные волосы, а также волосы, собранные сзади в пучок. Во втором случае можно оставить одну прядь, чтобы она обрамляла лицо.

## «С ГОРЛЫШКОМ»

Подобный вырез незаменим и очень актуален в холодное время года. Идеально смотрится на водолазках, которые выгодно подчеркивают грудь. Одежда «с горлышком» делает черты лица более мягкими, зато укорачивает шею - это стоит иметь в виду. Если вы надеваете одежду с подобным вырезом, лучше обратить внимание на высокие прически. Это могут быть конский хвост на макушке или же высокий узел. Кстати, узел легко сделать, преобразовав конский хвост. Достаточно закрутить хвост вокруг резинки и закрепить волосы невидимками.



## «ЛОДОЧКА»

Вырез «лодочка» незаменим для женщин с массивным низом и невыдающимся верхом. Он способен сделать плечи визуально шире, «расправить» их. При этом, к сожалению, грудь он зачастую уменьшает. Важно найти баланс. С «лодочкой» хорошо смотрятся прически в ретро-стиле: волосы, собранные сзади, с мягкими локонами. В этом случае не бойтесь использовать различные аксессуары. Также подойдет хвост, завязанный низко, почти у шеи. В обоих случаях серьжки лучше подобрать некрупные, в виде капелек.



## V-ОБРАЗНЫЙ

Этот вырез идеален для тех, чьей проблемой являются массивный верх и большая грудь. Он зрительно удлиняет шею и сужает плечи. Глубокий вырез способен также подчеркнуть бюст. Надевая одежду с V-образным вырезом, распустите волосы и завейте их крупными локонами. Чем длиннее волосы, тем лучше будет смотреться такая прическа. Несколько прядей можно собрать сзади с помощью заколки. Другой вариант - заплести крупную косу и перекинуть ее на одну сторону. С другой стороны волосы можно закрепить с помощью невидимок.

## Пальчики оближешь



Сливки взбейте в легкую устойчивую пену. Добавьте 2 ст. л. пюре с желатином и осторожно, снизу вверх, перемешайте.

Затем введите половину пюре, перемешайте, влейте оставшееся пюре и снова перемешайте.

Разлейте мусс по формочкам, поставьте в холодильник на несколько часов. Перед подачей украсьте ягодами и взбитыми сливками.

### Быстрый торт

#### из готовых коржей

*Коржи вафельные готовые - 6 шт., сгущенка вареная - 1 банка, масло сливочное - 200 г, орехи (фундуки или грецкие) - 1/2 стакана.*

*Для глазури: сахар - 2 ст. л., масло сливочное - 60 г., какао - 2 ст. л., сметана - 2 ст. л.*

*Для украшения: круглое печенье (например, макарон), беже и кусочки шоколада.*

Вареную сгущенку взбейте с маслом комнатной температуры. Добавьте измельченные орехи, перемешайте. Полученным кремом смажьте коржи, соберите торт.

Для глазури в кастрюльке растопите масло с сахаром, пока сахар полностью не растворится; добавьте какао, перемешайте. Влейте сметану и, тщательно перемешивая, варите несколько минут. Вылейте на торт и оставьте на 1 ч. для пропитки. Украсьте торт печеньем макарон, беже и небольшими кусочками шоколада.

## ДЕСЕРТЫ

## КО ДНЮ ВЛЮБЛЕННЫХ

Вы уже придумали, что подарить любимому на 14 февраля? Приготовьте ему восхитительный десерт, который расскажет о ваших чувствах лучше всяких слов.

Принимаясь за выпечку, помните: любое блюдо впитывает настроение и эмоции готовящей его хозяйки. Улыбайтесь, пойте, читайте стихи в процессе приготовления и ваш кулинарный шедевр наполнится энергией радости и любви.

### Клубничный мусс

*Клубника - 450 г, сливки (не менее 33%) - 250 мл, сахар - по вкусу, же-*

*латин - 1 ст. л., сок лимона - по вкусу.*

*Для украшения: ягоды клубники, взбитые сливки готовые.*

Ягоды измельчите в блендере. Добавьте сахар и лимонный сок.

Желатин залейте 3 ст. л. холодной воды и оставьте для набухания на 30 мин. Поставьте емкость с желатином на водяную баню до растворения, но не давайте ему закипать. Добавьте желатин к клубничному пюре.



Клубничный мусс



Торт из готовых коржей



Шоколадные капкейки



### ТОРТ «ШОКОЛАДНЫЙ КУПОЛ»

**2 яйца, 180 г сахарного песка, 1/2 банки сгущенного молока, 150 г сметаны, 300 г муки, 3 стол. ложки какао-порошка, 1/2 пакетика разрыхлителя, 3 банана, 500 мл сливок для взбивания, 100 г сахарной пудры, цедра 1/2 лимона**

★ Яйца взбейте с сахаром, добавьте сгущенное молоко, сметану и перемешайте. Муку просейте с какао и разрыхлителем и соедините с яичной смесью. Выложите в форму, выстланную пергаментом, и поставьте в духовку на 40 мин при 180 градусах. Дайте остыть.

★ Из коржа ложкой выньте середину и раскрошите. На дно оставшейся корки-«тарелки» уложите бананы, нарезанные ломтиками.

★ Сливки взбейте с сахарной пудрой и цедрой. Получившийся крем перемешайте с 1/2 крошек и выложите на бананы в виде купола. Сверху распределите оставшиеся крошки и уберите в холод на 1 ч. Перед подачей можно посыпать тертым шоколадом.



### РУЛЕТКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

**2 куриных филе, 3 веточки тимьяна, 1 зубчик чеснока, 120 г творожного сыра, 4 ломтика бекона, веточки тимьяна для украшения, соль, молотый черный перец**

★ Куриное филе вымойте, обсушите и слегка отбейте. Посолите и поперчите. С веточек тимьяна оборвите листочки. Чеснок очистите и пропустите через пресс.

★ Творожный сыр перемешайте с чесноком и листочками тимьяна, посолите и поперчите по вкусу. Получившейся массой намажьте куриное филе и сверните рулетиками. Каждый оберните ломтиком бекона, уложите в форму и запекайте около 40 мин при 180 градусах.

★ Перед подачей на стол рулетики нарежьте и украсьте веточками тимьяна.

### ПРЯНЫЙ ОКОРОК

**1 свиной окорок (около 2 кг), 5 горошин душистого перца, 2 гвоздики, 3 лавровых листа, 1 стол. ложка розмарина, 150 г соли, 50 г сахара, 5 зубчиков чеснока, по 2 веточки кинзы и петрушки, 2 стол. ложки меда, 1 чайн. ложка соевого соуса**

★ Для маринада 3 л воды доведите до кипения, положите все специи, соль, сахар и варите 3 мин. Снимите с огня, добавьте измельченный зубчик чеснока и дайте хорошо остыть.

★ В маринад погрузите окорок и оставьте в холодном месте на 24 часа (в течение этого времени - 2 раза переверните).

★ Оставшийся чеснок нарежьте дольками. Окорок обсушите, сделайте проколы и в каждый поместите чеснок с листочками зелени. Заверните в фольгу и запекайте 3 ч при 190 градусах. Затем фольгу разверните, верх окорока смажьте смесью меда и соевого соуса. Запекайте 10 мин.







# ГОРШЕЧНЫЕ РОЗЫ КО ДНЮ ВАЛЕНТИНА

**В День Святого Валентина влюбленные делают признания в любви и традиционно преподносят красивые букеты цветов. Срезанные цветы рано или поздно увядают, поэтому многие предпочитают дарить цветы в горшках, которые при правильном уходе не завянут, не засохнут и не осыпятся, и долгое время будут радовать своего владельца. Пожалуй, одним из самых романтических цветов является роза, которую еще называют символом Дня Валентина. Горшечная роза, обладающая довольно сильным благотворным влиянием, привнесет в дом любовь, поделится и радостью, и энергией. Итак, тот, кто желает в День Всех Влюбленных преподнести символ верности и любви, с горшечными розами поразит свою вторую половинку в самое сердце.**

Однако, большую роль при этом играет и выбор цветовой гаммы. Так, насыщенно красная роза в горшке, точно так же как и ее родственница в букете, является символом пламенной любви и страсти, горшечные розы в нежных розовых тонах, утопающих в белой дымке, расскажут о первых трепетных чувствах, зарождающейся любви и дружеской симпатии. Розы благородного белого или солнечно-желтого цвета в День Всех Влюбленных вызывают у друзей и членов семьи возвышенные чувства, а также создают истинно весеннее, солнечное настроение.

### Уход за горшечными розами

Горшечную розу, как и любовные отношения, нужно холить, лелеять и беречь. Лучше всего растут и цветут розы в месте, подверженном прямым солнечным лучам. Поливать растение следует теплой известковой водой ежедневно, но не обильно, чтобы земля в

горшке была умеренно влажной. В период роста розе необходима обычная комнатная температура. Но, чтобы ваш комнатный цветок зацвел и в следующем году, ему необходим двухмесячный период покоя зимой в прохладном месте с температурой воздуха от 5° С до 8° С. В этот период можно ограничить полив, однако земля в горшке никогда не должна полностью высыхать. Дополнительные подкормки обеспечивают обильное цветение, поэтому три раза в месяц в воду для полива добавляют обычные жидкие удобрения. При надлежащем уходе окруженная любовью горшечная роза будет цвести каждый год, напоминая получателю о тесной связи с дарителем.

### Выбор горшка или кадки

По окончании первого цветения самое время высадить розу в сад или пересадить в новый горшок. Для этого куст обрезают на 2/3 и выставляют на свежий воздух. Вскоре ваше растение

даст новые побеги и снова зацветет. Уже большое значение имеет выбор горшка. Емкости из пластика не идеальны для комнатных роз, так как они быстро нагреваются и не очень устойчивы к холоду. Поэтому розы рекомендуют высаживать в терракотовые горшки. Этот материал обеспечивает достаточную защиту в холодную погоду и в то же время дышит, позволяет испаряться лишней влаге, что защищает корни от загнивания. Несмотря на такие качества, в терракотовых горшках необходимо обеспечить хороший отвод воды, создав дренажный слой из гравия или глиняных черепков. Кусок водонепроницаемого нетканого полотна между дренажным слоем и цветочной землей препятствует смешиванию слоев. В дне горшка или кадки обязательно должны быть дренажные отверстия. Новый горшок для розы должен быть больше старого на 2-3 см в диаметре и на 5-7 см по высоте. Поскольку у роз очень глубокие корни, им необходимо, соответственно, много места.

### Выбор цветочной земли и удобрений

Розы любят питательную, воздухо- и влагопроницаемую почву. Поэтому субстрат должен состоять из 30% компоста и высококачественной почвенной смеси, имеющей в своем составе часть глины и часть песка. Высаживайте розы так, чтобы их корни ни в коем случае не соприкасались со стенками горшка или кадки.

Еще один совет: структуру почвы можно улучшить при помощи каменной муки, содержащей известь. Или же используйте уже готовые почвенные

смеси для роз или цветущих кадочных растений.

Горшечные розы предпочитают жидкие удобрения длительного воздействия. Во время роста и цветения проводят подкормки раз в неделю. Садовый эксперт Томар Балстер из Германии советует после 15 июня не подкармливать горшечные и кадочные розы. В противном случае, растения будут дольше формировать новые побеги, которые не успеют полностью созреть до наступления зимних холодов.

## Еще несколько советов по уходу за горшечными розами

У горшечной розы регулярно удаляют увядшие цветки и листья, а также проверяют ее на наличие вредителей. Ежегодно весной необходимо обновлять почву. Через три года великолепного развития растение рекомендуется пересадить в новый горшок, больше старого.

Уход за комнатной розой включает и обрезку. Весной, когда минует угроза поздних заморозков, обрезают побеги на 3 глазка. Если же речь идет об однократно цветущих кустовых или плетистых розах, то у них проводят щадящую обрезку. В любом случае, последний глазок должен «смотреть» наружу из середины куста, тогда побеги будут расти наружу, а не внутрь куста. Правильная обрезка производится на 1 см выше глазка, срез должен быть сделан наискось, чтобы на нем не оставалась вода после полива, так как это может вызвать загнивание.



## Поздравления

**Тамару ТИТВИНИДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения!  
Желаем вдохновения,  
Удачи день за днем.  
И успехов пожелать хотим во всем.  
Процветанья и счастья в настоящем,  
А на будущее – перспектив блестящих.  
*Твои друзья-эрудиты.*

**Викторию ДАРБИНЯН**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Викуле много радости,  
любить и быть любимой.  
Виктория – значит победа,  
Победа добра над всем злом.  
Желаем мы мирного неба,  
Чтоб радости полон был дом.  
Желаем Виктории света,  
Добра, радости и любви...  
Красиво всегда будь одета,  
Друзей и подружек зови.

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Дали Мхитарян,  
Кнарик Минасян,  
Сильвия Оганесян,  
Татьяна Корчагина,  
Мария Кондролова,  
Ольга Лучинка,  
Ирина Епифанова,  
Наталья Псаропуло,  
Нино Кванталиани,  
Галина Ремкова,  
Цицо Бераушвили,  
Нана Даушвили,  
Майя Гиоргобиани,  
Лали Изория,  
Мери Кешелава,  
Лия Кодуа,  
Ксения Спиранди,  
Марина Карадочева,  
Полина Иванова,  
Екатерина Зелинская,  
Пепела Копалеишвили.*

**Евгению ОРНИТОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем крепкого здоровья, удачи и  
успехов в делах.  
Туман утречком стелился,  
Снежок идет красивый.  
Красавица Евгения

Всегда там, где любимый.  
Потом сияет солнышко  
Для нашей Женьки сладкой,  
Блестит ее оконышко  
Свеклышком светлым, гладким.  
Сегодня Женьке радостно  
И празднично, красиво...  
Пусть время идет сладостно,  
Будь Женечка счастлива!

*С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Малуза Горанова,  
Ирина Нешкова,  
Стефка Дончева,  
Ната Славчева,  
Мари Гличева,  
Лорина Развигорова,  
Анна Димчева,  
Лина Радева-Нергадзе,  
Марина Киракосян-Мосесова,  
Анна Орлова, Аделаида Немсадзе,  
Алла Фридман, Валентина Достигаева,  
Елена Микелашвили,  
Алла Титвинидзе,  
Тамара Константиновская, Маргарита и  
Наталья Радинские, Роза Вартанян, Алла  
Рувинская, Ксения Родионова-Хелая,  
Светлана Цвильева, Натела Гачечиладзе,  
Лали Шатиришвили, Марина Нацвалава.*

**Пепелу КОПАЛЕИШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем исполнения желаний и всегда  
совершать свободный полет над меч-  
той.  
Порхает бабочка над лесом, над полями,  
Лети красавица над облаком, морями.  
Счастливым будет этот яркий день  
рождения,  
Живи реальностью ты и воображеньем.  
*С уважением, Ирина и Анна Орфаниди,  
Наили Лагазашвили, Гулсунда Схиладзе,  
Марина Манджавидзе, Ирма Тавадзе,  
Тамара Авалишвили, Писо Калмахелидзе,  
Манана Масхарашвили, Наира Гагошидзе,  
Майя Гиоргобиани, Вектра Диомова,  
Ксения Спиранди, Замира Цотадзе, Алла  
Буковинская, Валентина Шипулина, Нина  
Романиди, Берта Енукидзе, Диана  
Мцитури, Дали Мхитарян, Виктория  
Дарбинян, Нино Шаламберидзе,  
Лили Чоговадзе.*

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Кошмар. Удовиченко. Олух. Ланцет. Радикал. Тело. Опорки. Сукно. Диктор. Растр. Аммиак. «Амок». Фасад. Есаул. Сапа. Морж. Риф. Диаметр. Уно. Родос. Бар. Алиби. Дело. Анне. Холм. Самба. Сандалии. Агутин. Финт. Резана. Резчик. Оленевод. Найк. Салака.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бультерьер. Абсурд. Рубин. Афина. Ниндзя. Хворост. Форт. Ила. Урал. Сафин. Чудак. Алика. Чехи. Наос. Мин. Кромка. Биток. Подлодка. Коллоди. Арес. Пиаф. Арал. Гена. Оккам. Молох. Узел. Моцарт. Соседи. Оттава. Комар. Тобол. Инок. Ратмир. Джерси. Монада.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

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

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

## Домашние любимцы



## О ЧЕМ ДУМАЮТ ЖИВОТНЫЕ?

Со стороны кажется, что наши четвероногие друзья не обременены никакими мыслями. Максимум, что может промелькнуть в их голове «Какой же вкусной была косточка!» Так ли это?

Иван Петрович Павлов, начиная свои опыты на собаках, был уверен в том, что они думать не умеют и ориентируются исключительно на рефлексы. Если кто-то из его сотрудников вслух произносил фразу вроде «собака подумала» или «собака захотела», то академик приходил в ярость, начинал топтать ногами и даже штрафовал провинившегося. И только по завершении своих опытов ученый понял, что собаки, существа весьма неглупые.

### Друг или враг?

Не нужно быть академиком, чтобы понять: у собак действительно есть свои мысли. Например, на многие понятия вроде «еда», «друг» или «враг» реагируют те же отделы собачьего мозга, что и у человека. Другое дело, что псы не «думают» человеческими словами, как это можем мы себе позволить. Оно и понятно! Представьте, что вы оказались, допустим, в Конго. Языка местных вы не знаете, но каждое утро ваши соседи, подняв вверх большой палец, говорят вам; «Тубумба». Разумеется, вы можете решить, что это слово и поднятый палец означают «понаехали тут», но, скорее всего, это все же приветствие. Через некоторое время вы будете реагировать на «тубумба» и на палец как на приветствие. Так же поступают и собаки.

Поднятая или опущенная рука, движение губ, издаваемые звуки не переводятся псами в какие-либо слова на «собачьем» языке, а воспринимаются в сочетании со всем, что происходит вокруг, и с тем, что незамедлительно за этим последует. Поэтому крайне вредно поочередно то поощрять, то наказывать собаку за один и тот же проступок (например, за лежание на диване). Она просто не поймет, что это всего лишь ваши скачки настроения, и будет очень удивлена.

### Обязательные ритуалы

Язык, который прекрасно понимают собаки, - невербальный. Понять его и научиться на нем разговаривать довольно просто, и собаки его прекрасно усваивают. Например, если умный пес

хочет гулять, он не будет прыгать возле двери. Сначала он привлечет ваше внимание, а потом, убедившись, что вы готовы следовать за ним, поведет вас... куда? - правильно, туда, где висят поводок для прогулок и намордник. Дело в том, что, уже достаточно пожив на этом свете, пес усвоил, что сначала на него наденут поводок с намордником, а уже потом откроют дверь и выведут на прогулку. А все потому, что это - ритуал и его надо соблюдать.

Когда собака хочет есть, она не «думает» о том, когда будет готова еда и скоро ли ее подадут. Она обобщает все образы, совершаемые вами действия, движения, которые обычно предшествуют получению еды, и всячески провоцирует вас проделать все эти ритуалы. Потому, что за ними должна появиться пища.

### С оглядкой на себя

Понять, какие процессы происходят в собачьем мозгу, легко - достаточно спроецировать ситуацию на себя. Представьте, что вы ждете на ужин своего возлюбленного. Сначала вы ведете себя спокойно, так как до встречи еще уйма времени. Чем ближе час randevу, тем активнее вы мечетесь по квартире, бестолково переставляете бокалы и свечи или сидите в прострации перед телевизором, не замечая на самом деле, что происходит на экране. Объект вашего обожания запаздывает, и вы топчетесь и подпрыгиваете на месте, бегаєте к входной двери и обратно, а его все нет и нет. Вы переживаете, волнуетесь, и вот раздается звонок, и ваша вторая половинка радостно несетя к вам, и вы не менее радостно бросаетесь ей в объятия.

Так вот, пока вы томилась в ожидании, вы вели себя в точности как собака, которая ждет своего хозяина. Вы представляли, как он заходит в дом, поднимается на лифте, подходит к входной двери. Вы прислушивались к внешним шумам, и чем сильнее ваш возлюбленный опаздывал на randevу, тем больше вы волновались и переживали. Реакция на его приход у вас та же - собачья. Единственное отличие собак от людей - псы не могут обидеться, если хозяин все же не пришел. Они всегда будут его ждать.

## Поздравления

У Рудольфа (Рудика) Вартаняна и Айкануш Геворкян, а также у Вачагана (Вачика) Погосяна и Мери Анаikian родился внук, а у Бориса Вартаняна и Шовик Погосян родился сын Карен.

Поздравляем всех близких с этим долгожданным и приятным событием. Желаем малышу вырасти хорошим мальчиком и быть достойным своих предков.

**Родился маленький Карен,  
Надежный маленький мальчишка,  
И стало радостно нам всем,  
Веселья много, даже слишком.  
Когда ты подрастешь, Карен,  
Учись отлично, без проблемы,  
Ты знай приемы каратэ  
И будь хорошим непременно.**

С уважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Елена Жамкочан,  
Гоар Тоноян,  
Жанна и Офелия Григорян,  
Люся Агабян, Сильвия Оганесян,  
Изоolda Меликян,  
Оржоника Багдасарян,  
Марина Нерсесян,  
Нуну Аревшатян,  
Сусанна Ованесян,  
Цицо Сагинадзе,  
Кетино Майсурадзе,  
Заира Гогитшвили,  
Марина Добругова,  
Людмила Козлова,  
Валентина Носкова,  
Нина Руденко.

## 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. Иногородных 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.

## 5. Книга вашей любви

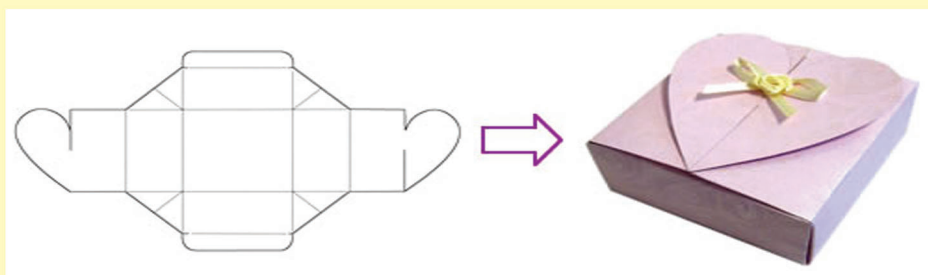
## 4. Романтическая яичница



## 6. Валентинка в банке



## 7. Коробочка



## 8. Сладкая валентинка







## ШАМПИНЬОНЫ В ГОРШОЧКАХ

**Шампиньоны свежие - 450 г, чеснок - 2 зубчика, яйцо - 1 шт., зелень (укроп, петрушка) - 1/2 пучка, сыр твердый - 70 г, сливки (20%) - 200 мл, масло растительное - около 40 мл, соль, перец - по вкусу.**

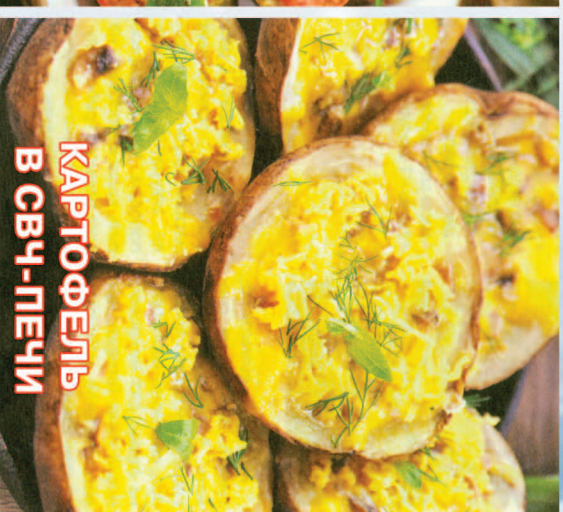
Шампиньоны нарезать тонкими пластинками в 4-5 мм. Обжарить грибы на растительном масле до легкого потемнения. Слегка подсолить, перемешать. Чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой терке. Зелень мелко нарубить. Для соуса соединить яйцо, чеснок, укроп и сливки. Добавить перец и соль, аккуратно перемешать массу. К грибам добавить соус, перемешать. Разложить грибы по смазанному маслом горшочкам (заполнив их на 3/4). Залить оставшимся соусом. Посыпать сыром, тертым на мелкой терке. Поместить горшочки в духовку, выставить регулятор температуры на отметку 180 градусов. Как только духовка достаточно разогреется, готовить грибы около 20 мин.



## «ЛОДОЧКИ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ

**Баклажаны - 2 шт., помидоры черри - 4-5 шт., сыр мягкий (моцарелла или др.) - 100 г, чеснок - 2 зубчика, соль - по вкусу, масло растительное для смазывания формы, базилик сушеный, базилик свежий для украшения.**

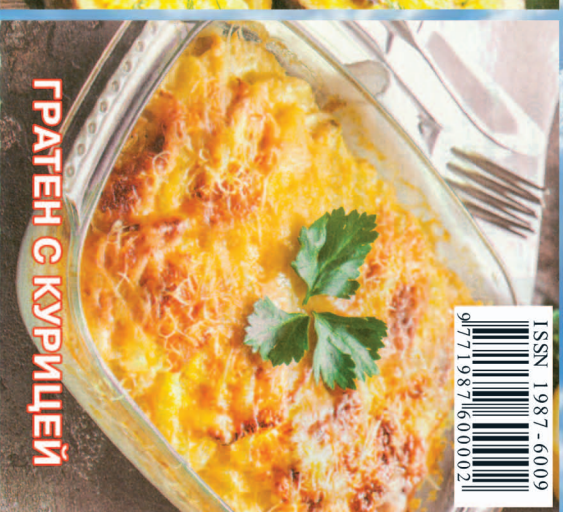
Баклажаны вымыть и нарезать вдоль ломтиками толщиной около 5 мм. Посолить и оставить на 30 мин. Затем промыть под струей холодной воды и дать воде стечь. Чеснок пропустить через пресс. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружками. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Форму для запекания или противень смазать растительным маслом. Выложить в нее нарезанные баклажаны. На каждый кружок баклажана положить немного чеснока и кружочки помидоров. Посыпать сушеным базиликом, подсолить. Сверху положить кусочки сыра. Запекать в духовке при 180 градусах около 30 мин. Подавать «лодочки» из баклажанов в теплом виде, украсив каждую свежим базиликом.



## КАРТОФЕЛЬ В СВЧ-ПЕЧИ

**Картофель (крупный) - 4 шт., масло сливочное - 100 г, сыр твердый - 100 г, шампиньоны - 100 г, лук репчатый - 1/2 шт., соль - по вкусу, масло растительное, зелень - 1-2 веточки.**

Картофель вымыть, обсушить. Кожуру не снимать. В каждом клубне сделать несколько проколов, выложить картофель на блюдо для микроволновой печи. Готовить при максимальной мощности 10 мин. Готовность картофеля проверяется деревянной зубочисткой. Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с размягченным сливочным маслом. Клубни картофеля аккуратно разрезать пополам. Мякоть взрыхлить вилкой, положить на срез немного грибов с луком и сырно-масляную массу. Отправить в СВЧ-печи еще на 1 мин. Готовое блюдо подавать горячим, посылав рубленой зеленью.



## ГРАТЕН С КУРИЦЕЙ

**Картофель - 500 г, филе куриное - 300 г, лимон - 1 шт., грибы вешенки - 300 г, лук репчатый - 2 шт., сметана - 2 ст. л., молоко - 100 мл, крахмал - 1 ч.л., соль, перец черный и белый молотый - по вкусу, масло растительное.**

Филе мелко нарезать, обжарить в масле до готовности. Отдельно пассеровать пропущенный через пресс чеснок и нашинкованный лук, добавить нарезанные грибы, обжарить до золотистого цвета. Посолить, добавить куриное филе, черный и белый перец, сметану, молоко, крахмал и при необходимости воду. Тушить до готовности грибов. Картофель нарезать очень тонкими кружками, лук - кольцами. Соединить картофель и курино-грибной соус. Разогреть духовку до 120 градусов. Выложить подготовленную массу в смазанную форму. Подсолить, посыпать тертой лимонной цедрой. Накрыть фольгой и поставить в духовку на 60 мин. Снять фольгу и запекать еще 10 мин.