

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОСЫПА

№9

февраль 2017

цена:

1,5 лари

**Уход за**  
руками  
стр. 37

**Детский**  
гайморит  
стр. 10

**Кризис среднего**  
возраста  
стр. 32

**Лунный календарь**  
на март  
стр. 23

**Жорж Санд и Фредерик Шопен**  
История любви  
стр. 20-21

**Марина Александрова** стр. 16-17

**“Девушка с характером”**



Декоративные подушки сделают ваш интерьер по-домашнему уютным. Оформите спальню или гостиную в стиле, который придется вам по душе: рустика (деревенский), прованс (Франция), восточные мотивы или поп-арт.



# СТИЛЬНЫЕ ПОДУШКИ

## СОЗДАЮТ УЮТ

### Сельская романтика

Подушки, выполненные в технике пэворк (своими руками), привнесут в ваш интерьер частичку размеренной сельской жизни. Особенно обратите внимание на светло-бежевые подушки с цветочными узорами. В такой атмосфере вы сможете хотя бы ненадолго забыть о городской суете и расслабиться. Создайте свой островок покоя и уюта посреди шумного города.



### Больше красок!

Неординарный, дерзкий и шокирующий - стиль поп-арт в интерьере как нельзя лучше иллюстрирует современный жизненный ритм. Подушки с яркими принтами поднимут настроение и станут изюминкой вашего дома. Этот стиль особенно актуален для оформления комнаты подростка.

### Французский кантри

Стиль прованс популярен в городских квартирах, поскольку отличается естественными оттенками и минимализмом. Для него характерны природные мотивы и натуральные материалы. Выбирайте подушки светлого цвета, которые переключаются с красотами Франции: лавандовые поля, душистые травы, нежно-голубое небо. Чаще всего основной фон подушки однотонный, но возможны и насыщенные цвета и узоры.



### Восток - дело тонкое

На Востоке именно подушки говорят о благосостоянии и отменном вкусе владельца дома. Все в интерьере, оформленном в восточном стиле, работает на создание атмосферы покоя, умиротворенности и расслабленности. Поэтому добавьте элементы этого стиля в спальню и отдыхайте с удовольствием!



## В ГРУЗИИ ОТКРЫЛИ ПЕРВЫЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ СНА И ЭПИЛЕПСИИ

Первый в Грузии Центр медицины сна и эпилепсии открылся на базе клиники Университета имени Хечинашвили в Тбилиси, говорится в сообщении на странице Министерства труда, здравоохранения и социальной защиты в соцсети Facebook.

Центр медицины сна и эпилепсии является совместным проектом университетской клиники и Института эпилепсии Нидерландов.

Нарушения сна и эпилепсию в центре можно будет диагностировать и лечить при помощи высокотехнологического оборудования. После подтверждения диаг-

ноза, в случае необходимости, пациентов будут отправлять в Нидерланды для прохождения дополнительного обследования и лечения. Эпилепсия представляет собой хроническое неинфекционное расстройство деятельности головного мозга, которому подвержены люди всех возрастов.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) во всем мире эпилепсией страдают порядка 50 миллионов человек. Что касается нарушения сна, по данным ВОЗ, это является одним из ранних признаков психических расстройств.

## ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ



«Парламентское большинство вместе с МВД работает над законодательной реформой безопасности дорожного движения. С большой вероятностью, изменения будут рассмотрены и приняты уже на весенней сессии. Обсуждается перенос экзамена, необходимо для получения водительских прав, в реальное движение, что повысит начальную квалификацию водителей», — заявил Талаквдзе.

Желающие получить водительские права, предположительно, с осени будут сдавать соответствующий экзамен среди реального уличного движения. После годичной паузы парламент вернулся к рассмотрению изменений к закону «О дорожном движении» и связанных с ним законопроектов.

Как сообщил журналистам лидер парламентского большинства Арчил Талаквдзе, изменения в рамках законодательной реформы безопасности дорожного движения, предположитель-

но, будут приняты в ходе весенней сессии, а новый порядок сдачи экзамена, предположительно, вступит в силу с осени.

По его словам, предположительно с осени вступит в силу и 100-балльная система водительских прав.

«Также изменения запланированы и в 100-балльной системе, согласно которой тот, кто на протяжении календарного года будет лично оштрафован патрульной полицией, потеряет и баллы. По исчерпанию 100-балльного лимита действие водительских прав будет приостановлено.

При такой системе те водители, для которых не составляет проблемы выплатить штраф, почувствуют больше ответственности. Предположительно, будет ужесточено администрирование за такие нарушения, которые часто приводят к авариям (превышение скорости, нарушение правил маневрирования, вождение в нетрезвом виде и пр.). Ужесточается законодательство для защиты пешеходов и для безопасности при перевозке детей», — отметил лидер парламентского большинства.

По словам Арчила Талаквдзе, реформа также предусматривает ввод бесконтактного патрулирования, что является апробированной в Европе и США моделью и подразумевает патрулирование гражданских автомобилей, у которых будет специальный знак.

**ГАДАНИЕ НА КАРТАХ ТАРО**  
Тел: 599-91-43-25



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**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

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**



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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**  
**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**МАССАЖ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ (МЕД, ВАКУМ, СЛИМ), РЕЛАКС**

Тел: 555-25-95-68

# ВРАГИ СЕМЕЙНЫЕ

**Ни для кого не секрет, что в семьях, довольно часто складываются не очень хорошие отношения между невесткой и свекровью, зятем и тещей, да и другой родней. Недаром есть такое определение – ВРАГИ СЕМЕЙНЫЕ.**

Что предпринять, если вражда между родственниками приводит к конфликтам и разводам, а страдают в таких ситуациях дети.

Рассказ Руслана П. «Женился я по большой любви, и все у нас женой было бы просто прекрасно, но у меня сразу не заладились отношения с тещей. Мы с женой жили отдельно от ее матери – в другом конце города. Но вмешательство тещи чувствовалось каждый день. А после ее визитов у нас в доме начинался ад. Накрученная своей матерью, жена устраивала мне жуткие скандалы. Дело уже стало доходить до развода. Жена периодически уходила с детьми жить к маме. Дети стали очень нервными и непослушными.

Видя все это, моя сестра повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Знаменитый экстрасенс просмотрел мою ситуацию и сказал, что порчу на меня и мою семью моя теща не делает. Экстрасенс Дмитрий предложил мне заблокировать мою тещу от меня и моей жены, что и сделал. Затем Дмитрий изготовил и мне, и моей жене защитные талисманы. Талисманом он защитил и мой дом. Прошло несколько недель и ситуация в моей семье поменялась. Теща притихла, прикусила свой злой язык и перестала к нам ходить без приглашения. Теперь, благодаря мастерству сильнейшего экстрасенса Дмитрий Бибилашвили, в моей семье наступил покой и царит только любовь».

Рассказ Тамары М. «Злая свекровь превратила жизнь моей дочери в ад. Все десять лет замужества моей дочери приходилось терпеть и придирки свекрови, и то, что та постоянно накручивала своего сына против. Когда дошло до того, что зять поднял руку на мою дочь, я по рекомендации своей подруги, записалась на прием к сильнейшему экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. То, что сказал мне великий экстрасенс меня и поразило, и удивило, такого не происходит и на битве экстрасенсов. Он мне все рассказал о семейной жизни моей девочки. Прежде всего он сказал, что кроме придирок, злая свекровь делает на мою дочь порчу, что плохо влияет на ее детей, они стали болеть и плохо учатся. Дочь посто-



янно находилась в депрессии. А зять стал походить на умалишенного.

Я стала приходиться к г-ну Дмитрию на сеансы по снятию порчи. Он провел сеансы и с моей дочерью, и с зятем, изготовил им защитные талисманы. А в довершение проделанной работы он заблокировал злую свекровь и от моей девочки, и от зятя. Жизнь у моей дочери наладилась. Зять наконец решился на размен квартиры и теперь моя дочь с мужем и детьми живут отдельно от злодейки свекрови. Все у нее хорошо – она и ее дети перестали болеть и живут в любви и радости. А злая свекровь стала болеть. Но мне ее никак не жалко. Теперь, все то зло, которое она насылала на мою дочь ей возвращается».

Рассказ Зинаиды И. «Моя несчастливая история началась много лет назад. Я вышла замуж, родила детей, но по воле несчастливой судьбы пришлось продать добротный частный дом и переехать в 2-х комнатную квартиру на окраине Тбилиси, но на этом мои несчастья не окончились. Нам жилось все хуже и хуже. Мне приходилось во всем экономить и одевать детей в обноски из секондхэнда.

Моя сестра приехала внезапно из за границы. Видя, как я мучаюсь, она повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили.

Знаменитый экстрасенс мне сразу сказал, что все мои проблемы от родственников со стороны моего мужа. Я всегда подозревала, что жена моего деверя мне страшно завидует. После сеансов Дмитрия все проблемы от меня отступили. А после блокировки злойродной жены моего деверя я живу со своей семьей в мире и благополучии. Я и моя семья счастливы и здоровы. А что еще надо! Всегда буду помнить то добро, что сотворил для меня и моей семьи великий маг Дмитрий»

## КОММЕНТАРИИ ЭКСТРАСЕНСА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БИБИЛАШВИЛИ.

Блокировка, не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!

ДЛЯ СПРАВКИ. Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили – основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию и поднимает энергетический тонус. Проводит очищение энергетических каналов и очищает ауру человека от негатива, а также послеоперационных осложнений. 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, прибыль («барака»), бизнес, и от врагов.

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

Сеансы и диагностика проводятся 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

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Лечебные линзы при глаукоме

Зарубежные офтальмологи разработали контактные линзы от глаукомы.

Они содержат тот же лекарственный препарат, что и капли от этого недуга. Но здесь препарат работает сам - постепенно высвобождается в глаз и снижает внутриглазное давление. Как известно, при глаукоме нужно использовать капли каждый день в течение всей жизни. Нередко люди пропускают закапывания или делают это неверно, и заболевание выходит из-под контроля. С лечебными линзами держать его в узде проще. Они же будут одновременно улучшать зрение.

## Знаете ли вы, что...

✓ Женщины чаще умирают от болезни сердца из-за неправильно поставленного диагноза и назначенного лечения. Боль в груди является главным симптомом инфаркта и для мужчин, и для женщин. Но у женщин чаще проявляются его нетипичные признаки - одышка, рвота, боль в спине.

✓ Мужчины чаще умирают от рака из-за страха перед врачами. Исследователи установили, что 42% мужчин с раком простаты не обращаются к врачам целых три месяца после появления первых симптомов. Тогда, как среди женщин с раком груди лишь 8% оттягивают свой визит к доктору.

✓ Дети начали реже умирать от лейкоза, но чаще - от рака мозга. Онкологи связывают это с появлением новых методов лечения лейкоза. А вот бороться с опухолями мозга пока не научились. Прогресс наметился лишь в лечении глиом низкой степени злокачественности.

Из-за болезней и несчастных случаев людям приходится ампутировать конечности или удалять некоторые органы, например легкое или почку. Как начинает функционировать организм?

## Как живем без одного органа

1. Удаление одного легкого не приводит к сокращению дыхательного объема вдвое. Обычно этот показатель уменьшается лишь на 20-30%. Оставшееся легкое берет на себя функции удаленного. И, если больной выполняет специальные упражнения, быстро компенсирует отсутствие парного органа.

2. Одним из серьезных побочных эффектов пневмоэктоми (удаления легкого) является перекос тела. Внутренние органы смещаются, развивается искривление позвоночника.

3. Одна почка, если она нормально функционирует, способна справиться с фильтрацией всей крови. Те, кто перенес ее удаление, став, например, донором, быстро вос-

становливаются и не испытывают практически никаких осложнений, связанных с удалением.

4. Если удален желудок, его функции берет на себя часть тонкого кишечника. В ходе такой операции кишечник сшивают с пищеводом. Пациенту рекомендуют принимать пищу небольшими порциями.

5. При разрыве селезенки увеличивается восприимчивость пациента к различным инфекциям. Особенно велик риск заразиться вскоре после операции. Чтобы снизить риск возникновения инфекций, врачи рекомендуют после операции прививаться от пневмонии, гриппа, менингококковой и гемофильной инфекций. В группу высокого риска входят дети до 5 лет и пациенты со сниженным иммунитетом.

## ВАННЫ С ТОПИНАМБУРОМ ПОМОГУТ СУСТАВАМ

Рекомендуются при артрозе и артрите, остеохондрозе и деформирующем спондилезе. Для ванны возьмите на выбор: 1-1,5 кг свежих листьев и стеблей топинамбура (или 300-400 г сухеных), 1 кг сырых клубней (или 100-150 г сухеных). Сырье измельчите, поместите в 10-литровую кастрюлю и залейте водой. Кипятите 25 минут, если используете свежие листья или корни,

и 40-45 минут, если сухеные. Отвар процедите и вылейте в ванну и разбавьте горячей водой в соотношении не меньше чем 1:5, но не больше чем 1:7. Температура воды - 37-39 градусов. Продолжительность процедуры - 10-15 минут. Ванны можно принимать ежедневно или через 1-2 дня. После каждых 20 процедур делайте перерыв на 15-20 дней.

**И. Новикова.**

## Новости

### Кровь в порошке хранится долго

Американским ученым удалось разработать искусственную кровь в виде порошка. Она легко может транспортироваться в обыкновенной сумке врача скорой помощи. Когда потребуются, порошок разводится искусственной водой и вводится в вену пациенту. Хранится такой препарат в отличие от цельной человеческой крови очень долго, почти год. Попытки создать кровезаменитель ведутся уже около 80 лет. Теперь эту проблему удалось решить. Есть шанс, что через пару лет люди перестанут умирать от потери крови.

### Есть вакцина от алкоголизма

Чудодейственную вакцину от алкоголизма создали американские ученые. Она вызывает стойкое отвращение к спиртным напиткам. В эксперименте приняли участие 100 тысяч добровольцев. После приема препарата все жаловались на симптомы сильного похмелья и говорили о появлении отвращения к алкоголю.

Ученые из Чикаго считают, что сверхчувствительные к звукам люди (мизофонки) - самые творческие. Это подтверждают привычки многих известных писателей и ученых. Например, писатель Марсель Пруст покрыл стены в своем кабинете корковым деревом, чтобы работать в полной тишине. Франца Кафку так раздражали шумы, что он говорил: «Чтобы писать, я нуждаюсь в уединении - таком, как у мертвеца».

# ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЛЛЕРГИЯ



**По официальным данным, аллергия на лекарства возникает почти у восьми процентов больных. Очень часто побочные реакции, в том числе аллергические, возникают не на сам препарат и не на продукты его распада, а на вещество, которое получается, когда в организме встречаются сразу несколько лекарств. Как считают специалисты, уже к 2025 году треть населения, например, Европы будет страдать от аллергии.**

Чаще всего его вызывают пенициллин, гораздо реже – другие антибиотики. Такой шок может даже привести, к сожалению, и к гибели человека, если не оказать срочную медицинскую помощь.

**- Почему именно антибиотики пенициллинового ряда представляют наибольшую опасность?**

- Пенициллин, открытие которого произвело революцию в медицине, был, как известно, получен из плесневых грибов, а грибы – один из самых мощных аллергенов.

**- Как поступить, если аллергия на лекарства возникла впервые?**

- Просто надо прекратить принимать препарат и обязательно поставить в известность лечащего врача. В случае выраженной аллергической реакции немедленно вызвать скорую помощь.

И последнее. Каждая последующая аллергическая реакция бывает тяжелее предыдущей. Именно поэтому так важно не допускать ее повторения, а значит, нельзя принимать те лекарства, которые уже однажды доставили вам «аллергические неприятности».

**Роберт МЕГРЕЛИ.**

**Н**еужели этот недуг и впрямь непобедим? Об этом наше интервью с ведущим терапевтом Тбилисского лечено-профилактического центра №3, семейным доктором **Майей БЕЖАНИШВИЛИ.**

**- Калбатано Майя, какие лекарства могут вызвать аллергию?**

- Практически, любые. Порой аллергическую реакцию вызывает даже противоаллергические препараты. Нередко аллергия возникает на витамины, особенно группы В. Но чаще всего виновниками являются антибиотики, а также нестероидные противовоспалительные средства (например, анальгин) и ацетилсалициловая кислота (аспирин), местные обезболивающие средства (лидокаин, новокаин), рентгеноконтрастные препараты, содержащие йод.

**- Можно ли заранее выявить, у кого скорее разовьется аллергия на лекарства?**

- Да. В первую группу риска входят пациенты, страдающие бронхиальной астмой, поллинозом (реакцией на пыльцу растений), атопическим дерматитом. Во вторую группу – те, кто принимает много лекарств, особенно антибиотиков и сульфаниламидов. При этом в организме формируется, так называемый, «иммунный ответ», который, в конце концов приводит к развитию аллергии на определенную часть препаратов.

Третья группа риска – люди, контактирующие с лекарствами по роду профессиональной деятельности – медработники, сотрудники фармацевтических производств. И, наконец, к четвертой группе риска относятся люди, имеющие наследственную

предрасположенность к лекарственной аллергии. Кроме того, ученые предполагают, что развитию аллергии способствуют частые прерывистые курсы лечения. Поэтому лучше удлинить интервалы между ними.

Проявления аллергии весьма разнообразны. Могут возникнуть воспаления слизистых оболочек носа (ринит) и глаз (конъюнктивит), бронхоспазм, кожные высыпания, зуд (крапивница), отеки лица, шеи, гортани. Летом на некоторые препараты под воздействием солнечных лучей возможны фотоаллергические реакции, которые могут повториться через дни или месяцы после приема лекарства, когда о нем уже и думать забыли.

Надо особенно отметить, что самое тяжелое и опасное для жизни – это анафилактический шок.

## Чтобы астма не обострялась

**П**ропустите через мясорубку 400 г репчатого лука, добавьте по 400 г сливочного масла, сахара, 150 г меда и 150 мл сока алоэ (приготовленного из срезанных и выдержанных в прохладном месте листьев в течение недели). Все



тщательно перемешайте и томите в закрытой духовке на слабом огне 3 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды и на ночь, перед сном. Смесь хра-

## Бабушкины советы

ните в холодильнике. В межсезонье, не дожидаясь первых признаков болезни, начинайте заранее принимать эту смесь.

## От судороги

**П**ри возникновении судороги нужно как можно сильнее оттягивать вниз большой палец ноги. Если же судорога носит периодический характер, вам поможет такое народное средство. Натрите на терке луковицу. Смешайте получившуюся массу с 1 чайн. ложкой соли и слегка отожмите через марлю. Делайте себе на ночь компрессы с луково-солевой сме-

сью, прикладывая их к икроножной мышце, которую сводит.

## Сосуды станут крепче

Для профилактики образования тромбов и поддержания эластичности сосудов старайтесь каждые полгода их очищать. Приготовьте смесь из 2 ст. ложек молотого корня валерианы, 1 стакана семян укропа и 1 стакана меда. Залейте все кипятком в 2-литровом термосе и настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды или через час после нее. Курс лечения - 1 месяц.



**О ТОМ, ЧТО СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ-ШИПУЧКИ ДЛЯ МУЖЧИН ПРОСТО ГУБИТЕЛЬНЫ, МЫ БЕСЕДУЕМ С ВРАЧОМ-АНДРОЛОГОМ СЕРГЕЕМ НИКОЛАЕВИЧЕМ ШИКОВЫМ.**

# Любите кока-колу? Зря!



**- Получается, что у мужчин, которые пьют газировку, количество сперматозоидов постоянно сокращается?**

- Да, недавно проведенные исследования показали, что газировка на 30% снижает количество сперматозоидов. Их становится примерно 30-35 миллионов на миллилитр. А норма - более 56 миллионов.

**- Можете назвать опасную дозу?**

- Бесплодие грозит мужчинам, которые выпивают примерно литр газировки в день. Ведь при оплодотворении главное не объем спермы, а количество сперматозоидов в одном миллилитре и сколько среди них подвижных. Принято считать, что достаточно одного сперматозоида, чтобы женщина забеременела. Это так. Но ведь сначала он должен проникнуть

в яйцеклетку. И этот путь из влагалища в шейку матки сперматозоид преодолевает не один. Разрушить оболочку яйцеклетки ему помогают остальные спермии. А уж потом этот счастливчик попадает внутрь, и происходит оплодотворение. Если сперматозоидов мало, то стать отцом для мужчины проблема. Увлечение шипучими напитками - не единственная причина уменьшения количества сперматозоидов. Ведь любители колы чаще едят продукты быстрого приготовления, ведут малоподвижный образ жизни. Все это сказывается на способности зачать ребенка.

**- Чем еще грозит мужчинам злоупотребление шипучими напитками?**

- Во-первых, это эректильная дисфункция. Ведь подсластитель (кукурузный сироп), который добавляют

почти в любую газировку, повреждает сосуды и нарушает приток крови к гениталиям. Во-вторых, стакан шипучки в день на 40% увеличивает опасность рака предстательной железы. В-третьих, кислоты, которые содержатся в газировке, вымывают кальций из организма, что ведет к развитию остеопороза и снижению тестостерона.

**P.S.** Женщинам, которые планируют в ближайшем будущем стать мамами, тоже не стоит злоупотреблять шипучими напитками. Проведенные исследования показали, что это повышает риск развития диабета во время беременности.

## Тест-диагностика

### ЕСТЬ ЛИ У ВАС МИОМА МАТКИ?

Миома матки - это доброкачественная опухоль. Она является самым распространенным гинекологическим заболеванием у женщин. Чаще всего миома появляется в позднем репродуктивном возрасте (после 35 лет) и перед климаксом. Ответив на эти вопросы, сможете определить, надо ли вам обследоваться на наличие этого заболевания.

✓ Месячные стали более обильными и продолжительными.

✓ Между циклами появились кровянистые выделения.

✓ Вы очень долго не можете забеременеть.

✓ Беспокоит чувство тяжести внизу живота.

✓ Мочеиспускание стало частым.

✓ Стали испытывать слабость, быстро утомляетесь.

✓ Появились боли в пояснице.

✓ Беспокоят запоры или частые позывы в туалет.

✓ Увеличился живот, а вес остался прежним.

✓ Периодически испытываете схваткообразные боли внизу живота!

#### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**Если ответили «да» от 1 до 3 раз.** Вероятность того, что у вас миома, невысока. Но обратиться к гинекологу за консультацией лишним не будет. Даже несколько ответов «да» говорят о проблемах со здоровьем.

**Если ответов «да» от 3 до 7.** Такое количество симптомов - повод обратиться к врачу в самое ближайшее время. Это необходимо, чтобы наверняка убедиться, есть ли миома или нет, вовремя начать лечение и избежать опасных осложнений.

**Если ответов «да» более 7.** Налицо все признаки того, что болезнь протекает тяжело. Это серьезная угроза для всего организма. Медлить нельзя! Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

### Мастопатию вылечила свекольными и солевыми компрессами

Пишу в «Семейный доктор» впервые, хотя читаю его давно. Редакция просит читателей присылать рецепты, проверенные на себе. У меня как раз есть такой. Заболела как-то грудь. Обратилась к врачу, он назначил УЗИ. Оказалось, что это мастопатия. Направили на операцию, но я не согласилась. Решила попробовать попить самостоятельно народными средствами.

Натерла на мелкой терке не очень крупную свеклу. Добавила в кашу 2 ст. ложки меда, хорошо перемешала. Равномерно нанесла смесь на пергамент и обернула грудь. Сверху прикрыла полиэтиленом и

уктала теплым шарфом. Компресс оставила на всю ночь. Делала так 5 раз через день, потом перерыв на 5 дней и снова лечилась, но уже по другому рецепту. Растворила 100 г соли в 0,7 л кипяченой воды.

Смочила в этом растворе марлю, отжала не сильно, чтобы вода

не капала, и обернула грудь. Надела бюстгальтер и держала компресс сутки. Делала так через день. Мне хватило 5 процедур. С тех пор прошло уже 10 лет, и мастопатия больше не возвращалась. Операцию делать не пришлось. Буду очень рада, если мой опыт поможет кому-то еще.

**В. Рябова.**



# ВСЕ НЕВЗГОДЫ - ОТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

## Почему болит голова?

**Зимой у меня постоянно болит или кружится голова. В чем причина?**

**С. Зязиков.**

Вариантов два: либо у вас аллергия на холод (когда луковицы волос становятся чувствительны к холодному воздуху), либо спазмы сосудов головного мозга, что сигнализирует о начале атеросклероза - образовании холестериновых бляшек на сосудах и, как следствие, сужении их просвета. Если такое происходит часто, желательнее посетить невролога и сдать анализ крови на липиды.

## А температура по-прежнему держится

**Две недели назад переболела ОРВИ. Вроде все прошло, но температура по-прежнему держится около 37,2 градусов...**

**Ольга.**

Всем-всем-всем! Запомните, пожалуйста, простую вещь: нормальная температура человеческого тела при измерении под мышкой может достигать цифр 37,5 и даже под-

ниматься до 38 градусов. Поэтому, беспокоиться о повышенной температуре не надо - все у вас нормально.

## Зябко и руки холодные...

**Даже, если тепло одета, в промозглую погоду зябко и руки холодные...**

**Натела.**

Пара проверить щитовидку. При нарушении выработки ее гормонов появляется зябкость, мерзнут не только руки, но и ноги. Другие симптомы: повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, бессонница, похудение при повышенном аппетите, у женщин - расстройство менструального цикла.

## От холода перехватывает дыхание

**От холодного воздуха у меня резко перехватывает дыхание. С чем это связано?**

**А. Шубина.**

Если потом еще и кашель не унять, то такое состояние похоже на

недолеченное воспаление бронхов. Есть смысл сходить к лору или пульмонологу. Также это может быть первыми звоночками ишемической болезни сердца. Реакция в виде дыхательного спазма при попадании холодного воздуха - один из частых симптомов начинающейся стенокардии. В группе риска мужчины 45-55 лет. Если к этому добавляются одышка при физических нагрузках, слабость, бледность или синеватый оттенок губ, срочно к кардиологу!

## Сохнет и трескается кожа...

**В зимние дни сильно обветривается лицо, сохнет и трескается кожа на руках и губах...**

**Е. К.**

Значит, плохо усваиваются жирорастворимые витамины Е и А. Так бывает при нарушении пищеварения, особенно гастритах. Не принимайте бесконтрольно средства от изжоги. Не гасите боль в желудке содой - будет только хуже. Также не исключено, что есть проблемы с печенью. Настало время обратиться к гастроэнтерологу.

## Сильно кашляю после простуды...

**Но ведь таблетки я уже пил. Думал, кашель сам пройдет. Неужели опять лечиться?**

**Антон.**



выделяется слизь, причем, в больших количествах.

Первые признаки бронхиального кашля острой формы таковы: он сухой, резкий, длительный и усиливается по ночам. Но уже через несколько дней проходит, на смену ему приходит кашель с выделением слизи. И тут - ловушка для выздоравливающего. Если не помогать своим бронхам, кашель может затянуться надолго. А холодное время года усугубляет эту ситуацию, потому что человек, вроде как, уже и чувствует себя неплохо - ходит на работу, но при этом пугает окружающих, громыхая на всю катушку. А таблетки пить совсем не обязательно. Сейчас есть растительки с алоэ или пихтой, которые вполне справляются с этой задачей.

**И. Колодяжная, терапевт.**

Бронхи и легкие особенно страдают при сырой, ветреной и студеной погоде. Затяжной кашель - кого он не беспокоит? Да что там беспокоит - чаще мучает. Обычно кашлю предшествует ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция. Очень скоро бронхи оказываются во власти вязкой слизи - мокроты. Первые три дня мокрота отходит с трудом. Острый кашель провоцирует воспаление слизистой оболочки бронхов. Во время бронхита по стенкам прохода

## Не навреди

- ✓ Как на любую траву, у кого-то может быть на ромашку аллергия. Ее симптомы: расстройство желудка, сыпь на лице и теле, общее недомогание. Значит, ромашка вам не подходит.
- ✓ Ромашковый чай не рекомендуется сочетать с приемом успокоительных и мочегонных препаратов. Это объясняется тем, что ромашка так же, как эти лекарства, успокаивает и заставляет почки работать более интенсивно.
- ✓ Нельзя пить чай из ромашки, если вы принимаете антидепрессанты, - это может привести к передозировке.
- ✓ Если долго пить ромашковый чай, то могут возникнуть головные боли и появиться слабость. Поэтому, делайте перерывы и слушайте свой организм.
- ✓ Тем, у кого низкое давление, чай из ромашки можно пить, но немного. Он способен понизить давление.
- ✓ Если у вас диагностировали гастрит или язву, помните: ромашковый чай может раздражать слизистую оболочку желудка.



## Кстати

**Нередко при перепадах погоды человек чувствует себя ужасно: он раздражен, у него плохое настроение, одышка, сердце колотится, голова кружится. При этом, артериальное давление, сердечная температура в норме. Чаще всего причина метеоневроза в чрезмерной впечатлительности человека, верящего в геомагнитные прогнозы.**



## «Видно, у вас давление низкое...»

Пошла вчера анализ сдавать. Обычно с забором крови у меня проблем не возникает: вену быстро находят, а дальше - тык, и алая жидкость живенько так струйкой бежит в емкость. Поэтому, я в кабинет спокойно зашла, руку положила, кулачком поработала. Но это, видно, не помогло. «Ну и как мне кровь брать? Совсем ничего не видно. Активней кулачком работать надо! Девушка, слышите? Кулаком работаем!»

Я давай сильнее и быстрее пальцы сжимать-разжимать, потом чувствую - руку мне трут изо

всех сил. «Нет, все равно ничего не видно», - с сожалением сказала медсестра. Только я хотела другую руку предложить, как чувствую - тык! «Наконец-то! Нашла, значит!» - решила я и расслабилась. А зря. Вскоре слышу: «Ну дай кровушку мне, дай! Не дает. Придется опять колоть, девушка. Давайте другую руку», - потребовала медсестра, приложив к бесполезной дырке ватку и согнув руку в локте.

Со вздохом дала - а куда деваться? «И тут ничего. Видно, давление у вас низкое, девушка. Водички надо было попить!» - с упреком сказала медсе-

стра. И снова - тык. Ой, больно... «Ну ты посмотри, и эта не дает! Дай мне кровь, дай, тебе говорят!» Тут мою бедную руку так начали стискивать и сдавливать, я думала - кость сломают. У меня глаза из орбит чуть не вылезли. «Терпите, терпите, девушка, надо ж мне кровь набрать... Ну вот и все! Присаживаемся на кушетку и держим руки согнутыми пять минут». Сделала я все, как она велела, а после, уже на работе, рукава закатав и руки осмотрев, поняла, почему кровь плохо шла: мне просто оба раза мимо вены кололи.

*Ирина Н.*

## БРОНХИТ ЗАМУЧИЛ

Яблоки мелко порежьте, добавьте немного воды и тушите на слабом огне 10 минут. Принимайте в теплом виде по 2-3 ст. ложки 8-10 раз в день. Если бронхит запущен, добавьте в яблочное пюре по 1 ст. ложке меда и сливочного масла.

Смешайте в равных по объему частях кашу из яблок и репчатого лука. Добавьте равное количество меда и все хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 6-7 раз в день. Это средство полезно для лечения у детей бронхита, сопровождающегося кашлем.

Смешайте 150 г кашицы хрена и сок от двух лимонов. Храните в холодильнике. Принимать взрослым утром натощак по 1 чайн. ложке, детям старше 5 лет - по 1/2 чайн. ложки. Лечение не прекращайте, пока не наступит улучшение.



### При остром бронхите

Пропустите через мясорубку 3 лимона с коркой, но без семян. Смешайте их с 300 г сахара и 0,5 л пива. Варите в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Процедите и пейте горячим по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

Смешайте 100 г порошка семян льна, по 20 г порошка плодов аниса и порошка имбиря. Добавьте 0,5 кг жидкого меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

### При хроническом бронхите

Залейте 4 ст. ложки кашицы хрена и 2 ст. ложки кашицы черной редьки 1 л кипящего сухого белого вина. Настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Пейте 50 г за час до обеда и 100 г перед ужином.

## Сейчас у меня нет никаких проблем с деснами

С детства у меня были проблемы с деснами: время от времени они кровоточили. Доходило до того, что не могла откусить даже хлеб. Меня лечили мазями, разными процедурами (электрофорез, кварц на десны, лазер). Пила таб-

летки, в верхнюю и нижнюю челюсть делали уколы с антибиотиками. Но через месяц-два десны снова начинали кровоточить.

Но мне удалось полностью излечиться, и вот как. Нынешней зимой заметила, что после того, как

съем квашеные баклажаны, минуты 2-3 рот горит огнем. Но десны после такой закуски становятся розовыми, а не ярко-красными, как раньше. Стала есть баклажаны каждый день - и десны совсем перестали кровоточить. Сейчас у меня нет никаких проблем с деснами. Они полностью здоровы и перестали кровоточить.

*В. Сергеева.*

## Помогите сердцу восстановиться после инфаркта

В этом году перенесла инфаркт. Разработала для себя комплекс мер, помогающих восстановить сердце.

**✓ Диета.** После инфаркта употребляйте как можно меньше поваренной соли и животных жиров. Ешьте побольше растительной пищи, особенно моркови, баклажанов, лука, чеснока, грецких орехов, боярышника.

**✓ Лечебный самомассаж.** Регулярно массируйте лицо, затылок, воротниковую зону, плечевые, лучезапястные и коленные суставы. А еще 3 раза в день по 15-20 минут делайте махи руками и ногами большой амплитуды в разные стороны.

**✓ Начните гулять в парке** в среднем темпе и на небольшую дистанцию. Постепенно «прибавляйте обороты». Но ходьба не должна вызывать ни усталости, ни болезненных ощущений в области сердца. Если есть возможность, понемногу начинайте плавать.

**✓ Принимайте каждый день** по 1 чайн. ложке сока алоэ или каланхоэ и 2 раза в день по кусочку мумие размером со спичечную головку (лучше после еды) под язык.

**✓ После инфаркта полезен корень солодки.** Его можно смолоть и готовить из него кофейный напиток из расчета 10 г корня в сутки. Курс лечения - 1 месяц.

Этот восстановительный комплекс уже помог не одному человеку.

**P.S.** Такая реабилитация не исключает приема медицинских препаратов и наблюдения врача-кардиолога.

*О. Покровская.*





# ОСТАТЬСЯ С НОСОМ

Дети страдают от гайморита гораздо чаще, чем взрослые. Как распознать болезнь на ранней стадии, вовремя начать лечение и избежать осложнений?

✓ у ребенка пару дней назад ныл зуб, а теперь «болит все лицо».

Кстати, инфекция от кариеса тоже может стать причиной воспаления носовых пазух.

их без особых проблем. И, как правило, при лечении этой болезни врачи обязательно назначают антибиотики. Пренебрегать ими нельзя ни в коем случае!

## Не надо боли!

Еще недавно самым популярным методом лечения гайморита была довольно тяжелая процедура - прокол костей черепа в области околоносовой пазухи. Врачи делали пункцию для того, чтобы, грубо говоря, очистить пазухи от гноя и уменьшить воспаление. К счастью, сегодня эту болезненную операцию назначают крайне редко.

## Будьте осторожны!

Несмотря на то, что аптеки буквально забиты средствами для промывания носа, использовать их дома врачи не рекомендуют. У детей проходы между носом и гайморовыми пазухами не только узкие, но и очень короткие: вместо того, чтобы вымыть вредную слизь из носа, вы можете ненароком загнать еще дальше. И тут уж последствия могут быть самыми неприятными.

Порой мы довольно легкомысленно относимся к детским «соплям из носа». Между тем, именно безобидный на первый взгляд насморк - самый распространенный виновник гайморита. Среди других причин этого заболевания (они встречаются реже): искривление носовой перегородки, полипы и даже кариес. Гайморовы пазухи располагаются с двух сторон носа. Они соединяются со ртом и опять же с носом узкими ходами (они растут вместе с ребенком) и активно участвуют в процессе дыхания. В нормальном состоянии пазухи всегда заполнены воздухом. Если же их слизистая оболочка поражена вирусом или инфекцией, на ней начинается воспалительный процесс.

**НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО СМОРКАТЬСЯ. ШМЫГАТЬ НОСОМ – ВРЕДНО. ИМЕННО ТАКИМ ОБРАЗОМ ИНФЕКЦИЯ ОБЫЧНО ПОПАДАЕТ НА СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ПАЗУХ**

Если обратиться к отоларингологу вовремя, он наверняка предложит менее травматичные процедуры. Гайморит теперь лечат лазером,

**ПРОСТУДА, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, ХЛОРИРОВАННАЯ ВОДА В БАССЕЙНЕ – ВСЕ ЭТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ ГАЙМОРИТА. ПРИЧЕМ, НЕ ТОЛЬКО У ДЕТЕЙ, НО И У ВЗРОСЛЫХ.**

промыванием носа с помощью электроотсоса и методом перемещения жидкости по Проетцу, который в народе называют «кукушка». Все это, конечно не самые приятные процедуры, но даже дети выдерживают

**АНДРЕЙ ШЕПЕЛОВ,  
врач-оториноларинголог:**

К счастью, не всякий насморк - гайморит. Но, к сожалению, почти всякий может им стать. Для этого должно совпасть несколько факторов. Например, малыш подцепил вирусный ринит. Риновирус нарушает правильное движение слизи в носу, а это, в свою очередь, способствует развитию и распространению инфекции. Самые опасные первые двое суток насморка. В этот период, а лучше и на протяжении 7 дней, нужно использовать сосудосуживающие капли. Они снимают отек слизистой оболочки полости носа, помогают расширить носовые проходы и восстанавливают носовое дыхание. Однако, тут важно не переусердствовать - не применяйте эти средства дольше указанного в инструкции срока. Дело в том, что они могут вызвать привыкание, с которым потом тоже придется бороться.

## Как его узнать?

Все начинается с насморка. Если на стадии водянистых выделений не принять нужных мер, они станут густыми и к определенной фазе ринита превратятся в гнойные.

Гайморит обычно развивается за три дня. На второй день возникает тяжесть в лице, может появиться пульсирующая боль, отдающая в верхнюю челюсть, висок, ухо и глаз. При этом малышу бывает трудно объяснить маме, что он чувствует. Если видите, что он мается, задайте ему наводящие вопросы про все вышеперечисленные симптомы.

Родителям также стоит заподозрить неладное, если:

- ✓ ребенок говорит гнусавым голосом;
- ✓ выделения из носа стали белыми и густыми;
- ✓ у малыша без видимых причин повысилась температура до 37,1-37,6 градусов;

## Рецепты народной медицины

- ✿ При ангине 1 чайн. ложку измельченной зелени кинзы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пусть ребенок полощет горло теплым настоем несколько раз в день.
- ✿ От острец давайте ребенку пить свежеприготовленный сок чеснока - по 10-15 капель с теплым кипяченым молоком 2-3 раза в день натощак.
- ✿ Чтобы избавиться от бородавок, смешайте 100 г кашицы чеснока и 100 г сливочного масла или топленого нутряного свиного сала. Смазывайте бородавки 2-3 раза в день.
- ✿ Ребенок кашляет? Натрите морковь, отожмите из нее чайную ложку сока и дайте малышу. Делайте так 3-4 раза в день.
- ✿ При вздутии живота залейте 1 ст. ложку семян тмина стаканом воды, кипятите 5-10 минут. Процедите, подсластите и давайте ребенку по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день.



Чтобы не замерзнуть, нужно не только одеваться потеплее, но еще и правильно питаться.

## СОГРЕВАЕТ В ХОЛОДА... ЕДА

**Свекла, морковь, картофель.** Если хотите и наесться, и получить побольше питательных и полезных веществ, выбирайте корнеплоды. Свекла, морковь, репа, брюква насыщают и питают, содержат нужную нам клетчатку, сахара, которые дают энергию.

**Имбирь, как и другие пряности,** хорошо согревает в холода. Его можно добавлять в чай, делать с ним соусы, даже варить бульон. Легкий острый вкус украсит любое теплое блюдо. Но не стоит есть слишком острые блюда и пить пряные напитки перед выходом на улицу. Они разогреют, и вы выйдете на холод как после бани. А так и простудиться недолго. Пряности лучше употреблять по возвращении домой. Тогда они помогут согреться и не простудиться.

### Молодильные яблочки

Хотите выглядеть молодо? Налегайте на яблоки. Причем, обязательно ешьте их с кожурой. Такой совет дают ученые, которые обнаружили в яблочных шкурках особое вещество - урсололиновую кислоту. Она способствует увеличению мышечной массы. Не секрет, что с возрастом мускулов становится меньше. Но если регулярно лакомиться яблоками, есть шанс выглядеть моложе своего возраста. Правда, яблоки, кожура которых натерта воском и обработана химией, молодильным действием, увы, не обладают.

**Злаки.** Самый лучший завтрак в холодное время года - теплая каша. Она надолго согреет и придаст сил. Варите ее из необработанного риса, перловки, гречки, кукурузы, пшена с тыквой. Злаки - источник витаминов группы В. В них есть кальций, магний, фосфор, которые отвечают за хорошее настроение, помогают бороться со стрессом и апатией.

**Жирная птица.** Мясо гусей и уток в зимнее время - это настоящая грелка. Оно и калорийное, и содержит много белка, к тому же жирное. Гусиное мясо богато кальцием, цинком, железом, витаминами группы В (В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), А и С. Гусятина успокоит желудок, очистит от токсинов, избавит от диареи, поможет при нарушениях работы селезенки.

**Какао** - это напиток, который и согревает, и на-

строение повышает. Ведь в какао-бобах содержится триптофан - аминокислота хорошего настроения. Есть в нем и бодрящий кофеин, чтобы проснуться от зимней спячки и приниматься за работу.

**Орехи.** В них есть полезные жиры, калории - как же без них. А еще витамины и минералы для настроения и хорошего самочувствия. Витамин Е, например, поможет коже, пересыхающей от морозов и сухого воздуха в помещениях. Грецкие орехи содержат много йода, без которого в мороз не обойтись. Чтобы зимой не нарушался обмен веществ, нужна аминокислота тирозин. А ее организм вырабатывает, если получает с пищей достаточно йода.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

Морская рыба укрепляет нервы и дает много белка, которого в холодную погоду нужно больше, чем в теплую.

❖ Если кислотность желудочного сока нулевая или пониженная, человек, не морщась, может съесть целый лимон, и даже без сахара.

❖ При повышенной кислотности от одного предложения съесть лимон человека передергивает. А после выпитого натошак апельсинового сока появляется тошнота и изжога.

### Типовой чай, мед и «звездочка» - мои лекарства от простуды

Когда чувствую, что простудилась, всегда пользуюсь простым и проверенным рецептом. Лечусь так уже много лет, всем своим родным и знакомым советую. Вот и с «Семейным доктором» решила поделиться. Завариваю липовый чай, достаю мед и бальзам «Золотая звезда». Нанашу немного бальза-

ма на крылья носа, шею в области кадыка и грудь. Растираю до легкого покраснения, надеваю что-нибудь теплое и сажусь пить очень теплый липовый чай с медом (вприкуску). Выпиваю 3-4 чашки, а потом ложусь под одеяло. Наутро просыпаюсь без признаков болезни.

**С. Красовская.**

### Калина красная

Калину можно есть свежую, замороженную, растертую с сахаром, высушенную или вяленую. Можно сделать из нее сок, морс, варенье, добавить в чай. Она сохраняет свою пользу в любом виде.

✓ Горьковатые ягоды калины содержат витамина С в 1,5 раза больше, чем лимоны, а также витамин Р, необходимый для того, чтобы организм полностью усвоил аскорбиновую кислоту. Поэтому калину используют при простуде. Ею лечатся в разгар эпидемии гриппа и ОРЗ. Эти ягоды - натуральный антисептик. Если разболелось горло, полощите его соком или отваром калины.

✓ По своему действию калина сравнима с валерьянкой. Поэтому, стаканчик калинового морса на ночь - отличное успокоительное.

✓ Витамина А в калине хоть отбавляй. Так что, у поклонников этой ягоды, как правило, хорошее зрение. Только учтите: чтобы организм усвоил бета-каротин, ему нужны жиры. Так что, не забывайте варенье из калины заедать ложечкой сметаны.

✓ Калина обладает мощным мочегонным эффектом, а значит, снижает артериальное давление. К тому же, в ягодах немало витамина Е - главного борца с преждевременным старением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

✓ Дубильные вещества делают калину прекрасным средством, останавливающим понос. Калина помогает при отравлениях, энтеритах и колитах.





# ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЕТЕ?

раз, хорошо бы с молоком.

✓ **Организму не хватает железа.** Дефицит этого элемента может вызвать хроническую усталость. Ведь при недостатке железа клетки организма недополучают кислород. Много железа в постной говядине, почках, зелени, яйцах, орехах. Этот элемент лучше усваивается вместе с витамином С, поэтому богатые железом продукты запивайте апельсиновым соком. А вот кофе, наоборот, мешает железу усвоиться.

✓ **Выходные проводите в кровати.** В субботу, радуясь свободе, засиделись допоздна и воскресенье валяетесь в постели до обеда? Значит, поздно заснете и не выспитесь к утру рабочего понедельника. Лучше встаньте пораньше, погуляйте, а после

обеда, если захочется, поспите полчаса. Это вернет бодрость и не нарушит график сна.

✓ **Беспокойтесь из-за мелочей.** Вечно рисуете себе картинки страшного будущего? Перестаньте драматизировать. Тревожность съедает много сил.

Медленно и глубоко подышите, если поймали себя на мыслях о нехороших вещах. И перестаньте смотреть новости - сейчас мало говорят и пишут о хорошем.

✓ **Выпиваете бокал вина перед сном?** Вам кажется, что оно позволяет расслабиться? Алкоголь действительно поначалу расслабляет, но, усвоившись, провоцирует выброс гормона стресса - адреналина. Поэтому, есть вероятность, что вы проснетесь среди ночи или наутро

встанете разбитым. Если и пропускать стаканчик, то не позже чем за 3-4 часа до сна. И то не каждый день - это не должно войти в привычку.

✓ **Пьете мало воды.** Если организму не хватает жидкости, кровь начинает сгущаться. Сердцу становится сложнее ее качать. Снижается скорость, с которой органы снабжаются питательными веществами и кислородом. Чтобы чувствовать себя лучше, выпивайте ежедневно не меньше 30 мл воды на каждый килограмм веса.

✓ **Не умеете отказывать.** Вас в детстве всегда учили помогать другим. Однако постоянное удовлетворение чужих желаний истощает морально и физически. Поэтому учитесь говорить нет.

**А. Цветкова, терапевт, врач II категории.**

Кофеин не дает реальной энергии, а потрошит вашу «энергетическую записку».

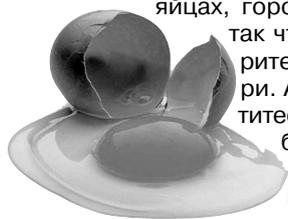
✓ **Подсели на кофе.** Что плохого в чашке кофе утром? Да ничего. Но имейте в виду - кофеин не дает реальной энергии, а потрошит вашу «энергетическую записку». Поэтому, после кофе вы сначала чувствуете прилив сил и любовь к жизни, а потом кривая настроения и бодрости резко идет вниз. Если не можете обойтись без кофе, выпивайте не больше одной чашки за

## У дочери сохнут и трескаются губы...

**От этого вокруг рта кожа шелушится и зудит. А в уголках губ частенько появляются заеды. Как ей помочь?**

**О. Первич.**

При очень сухой коже губ попробуйте использовать такую мазь: смешайте яичный желток, 1 чайн. ложку борной кислоты и 2 ст. ложки глицерина. С заедами сложнее. Их возникновение зависит от общего состояния организма, они могут быть вызваны также дрожжеподобными грибами - тогда заболевание заразно и может передаваться через посуду. Часто заеды возникают и от витаминной недостаточности, в особенности при нехватке витамина В. В больших количествах он содержится в молоке, твороге, сыре, яйцах, горохе, фасоли - так что, пересмотрите рацион дочери. А лучше обратитесь к врачу, чтобы выявить причину их появления.



## Какие лекарства держать

### в холодильнике?

**Лекарства я храню в шкафу. А какие нужно хранить в холодильнике?**

**Л. Студенкина.**

В аннотации к таким препаратам написано «хранить в сухом прохладном месте». К таким средствам относятся почти все глазные капли, некоторые препараты для ушей, свечи-суппозитории, мази, препараты на основе интерферона, некоторые препараты с бифидокультурами, инсулин. Хранить лекарства лучше на дверце холодильника или на нижней полке. Идеальной считается температура плюс 2-8 градусов. Прежде, чем положить лекарство в холодильник, же-

лательно завернуть его в полиэтиленовый пакет.

## Спать могу только на спине

**Периодически болит грудь - так сильно, что спать могу только на спине. Делала маммографию и УЗИ, прошла осмотр маммолога - отклонений не нашли. Что это может быть?**

**М. Сухина.**

Боль в молочных железах нередко возникает при заболеваниях сердца и позвоночника. Если маммолог не нашел проблем, нужно обратиться к неврологу, кардиологу и сделать рентгенографию грудного отдела позвоночника

**И. Терентьева, терапевт, врач высшей категории.**

✿ **Валерьянка прекрасно успокаивает. Всего пять капель на бутылку водки - и нервы как канаты!**

✿ **Есть две фразы, которые помогут открыть многие двери в жизни: «на себя» и «от себя».**

✿ **Женщина может научиться всему - зарабатывать деньги, водить машину, растить детей, сажать деревья... Для этого нужно лишь неудачно выйти замуж.**

## Как избавиться от кист в почках?

### У меня их много

**У меня многочисленные кисты в почках. Как от них избавиться?**

**М. Коваленко.**

Кисты в почках бывают врожденные и приобретенные. Киста - это не опухоль, а полость, заполненная жидкостью. В почке много полостей. Мелкие кисты (0,8-1,2 см) врачи не трогают - это последствия какого-то воспалительного процесса в организме. Они сами рассасываются со временем, поэтому не стоит паниковать при их обнаружении. А вот большие кисты (2-4 см) имеют тенденцию к росту. Если киста находится на почке и не сдавливает полостную систему, она, как правило, мало беспокоит. Если же внутри и растет, то начинает сдавливать полость почки и может вызвать подъем давления, нарушать отток мочи, причинять боль. Какими-то специальными препаратами кисты не лечатся. При очень больших

кистах (свыше 6-8 см) под контролем ультразвукового аппарата делают прокол, откачивают жидкость и вводят спирт, чтобы не возникло рецидива. Бояться нечего: почку с кистой никто не удаляет. Есть очень хорошее народное средство от кист - сок лопуха. Пить его надо в первые 3 дня, пока организм привыкнет, по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а потом по 1 ст. ложке 3 раза в день. Месяц пить, месяц - перерыв.

## Внизу живота появилось тянущее чувство

**Особенно по утрам, мочеиспускание затруднительное, маленькими порциями. На днях в моче заметила сгустки крови. Что это может быть?**

**Нино.**

Все, что угодно - от цистита до онкологии. Для более точного диагноза этих симптомов недостаточно. Срочно обратитесь к врачу и пройдите обследование.

**Какие отвары, соки и травы народная медицина рекомендует использовать при хроническом холецистите.**

## Холецистит

Отожмите сок из черной редьки, смешайте с медом в пропорции 1:1 и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Заварите 2 чайн. ложки тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Ванны с горчицей. Горчичные ванны делают при болезнях желчного пузыря и его протоков. Внача-

ле 150-200 г горчичного порошка разведите 1 стаканом горячей воды до кашцеобразного состояния и вылейте в ванну, наполненную теплой (не горячей!) водой. Максимально чувствительные участки тела (паховые и ягодичные складки, мошонку, соски) перед погружением в воду смажьте вазели-

ном. Принимайте ванны не дольше 5-7 минут. Курс - 8-10 процедур через день.

Залейте 0,5 кг овса 1 л кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Хорошую щепотку цветков лекарственной ромашки заварите - 1 стаканом кипятка и используйте для клизм 2-3 раза в неделю.

Еще один простой способ лечения холецистита - сок квашеной капусты. Пейте его по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



Это рентгенологическое исследование мочевого системы. Позволяет оценить состояние почек, поставить диагноз гидронефроза, аномалий развития почек, рефлюкса (неправильного заброса мочи) и так далее. Все эти состояния могут стать причиной хронического пиелонефрита. За 2-3 дня до проведения обзорного снимка почек надо исключить из пищи газообразующие продукты: черный хлеб, картофель, квашеную капусту, бобовые, сладкие фрукты, цельное молоко, не принимать солевых слабительных. Накануне вечером и утром, за 3 часа до исследования, ставят клизму. В день процедуры больному не разрешается

## УРОГРАФИЯ

**ЧТО ЭТО ЗА ОБСЛЕДОВАНИЕ? КАК НУЖНО К НЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?**

есть и пить. Контрастное вещество вводят внутривенно. Это исследование позволяет определить выделительную функцию почек, уточнить их размер, выявить наличие камней, их количество. При ретроградной урографии контрастное вещество вводят через катетер в мочевой пузырь (цистография) или через специальные мочеточниковые катетеры - в почечные лоханки (пиелоуретрография).

## Будьте здоровы

## ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ НЕФРОПТОЗ...

**Консервативное лечение не помогает, поэтому предложили сделать операцию. Расскажите, пожалуйста, как она проходит?**

**О. Николаева.**

Операцию при нефроптозе проводят, если:

- мучают постоянные боли или приступы почечной колики;
- есть нарушение оттока мочи, например, из-за перегиба мочеточника почка поворачивается вокруг своей оси и ущемляются ее сосуды;
- опущенная почка создает неблагоприятные условия для лечения хронического пиелонефрита;

опущение почки возникло в результате травмы;

есть гематурия и другие заболевания почки, связанные с ее опущением;

нефроптоз осложнен артериальной гипертензией.

Насколько необходимо консервативное лечение нефроптоза, врач решает индивидуально для каждого больного с учетом степени выраженности болей и наличия осложнений.

Подготовка к операции начинается за 2 недели. Назначается противовоспалительное лечение, чтобы ликвидировать распространение инфекции. За 2-3 дня до хирургического вмешательства больного приучают лежать с приподнятым ножным концом кровати. В таком положении пациент должен находиться в первые несколько дней после хирургического вмешательства.

В период восстановительного лечения назначаются противовоспалительные средства, а при необходимости - легкие слабительные. В течение последующих 6 месяцев после операции человеку надо избегать работ, связанных с длительным пребыванием в вертикальном положении и подъемом тяжестей.

**В. Низин, нефролог, врач высшей категории.**



# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

## Не поднимайтесь, а спускайтесь по лестнице

Никакие призы в виде здорового сердца и отличной фигуры не заставят человека каждый день заползать вверх по лестнице. Потому, что это как минимум долго и утомительно. Но мало кто знает, что сбегать вниз по лестнице так же полезно: в этом случае идет нагрузка на мышцы и сосуды.

## Пишите алфавит зажатым в зубах карандашом

Шея человека, который тесно дружит с компьютером, проявляет свое недовольство то болью в плечах, то жалобным хрустом при повороте головы. Чтобы сделать шею приятной, хотя бы один раз в день зажимайте карандаш в зубах и пишите им в воздухе перед собой алфавит от А до Я. Шейный отдел позвоночника будет от этого в восторге.

## Полосщите рот морской водой

Купите морской соли, ежедневно утром или вечером высыпайте 1 ст. ложку в стакан теплой воды и полосщите раствором горло. Зубы, миндалины и слизистая носоглотки будут счастливы: кариесу, ангине и ОРЗ теперь намного сложнее атаковать их.

## Становитесь на четвереньки

Встаньте на четвереньки, максимально выгните спину и в течение

2 минут совершайте главные круговые движения тазом. Наградой за это упражнение будет здоровая поясница.

## Обливайте ноги холодной водой

Перед сном обливайте ноги до колен холодной водой с помощью душа. Одной минуты вполне хватит. Так вы, во-первых, быстрее и крепче заснете. Во-вторых, окажете нужное внимание венам нижних конечностей.

## Скрючивайте и перекашивайте все

Примите максимально неудобную позу, скрючивая, напрягая и перекашивая у себя все, что только возможно: спину, ноги, руки, шею, губы, пальцы. Причем, нужно так постараться, чтобы каждая мышца вашего тела стала возмущаться и вопрошать: «Ты что творишь?!» И чем страннее ваши ощущения, тем больше «ленивых» мышечных волокон вы задействовали, а ведь они спокойно живут в вашем теле,

почти ничем себя не обременяя. В таком виде нужно продержаться одну минуту.

## Прислонитесь к стенке спиной

Постарайтесь прижаться к ней спину и оба плеча. Теперь, сохраняя этот выпрямленный вид, отойдите от стены, возьмите книжку, положите на голову и попытайтесь десять раз присесть так, чтобы источник знаний не упал на пол. Как ни странно, даже такое упражнение окажет небольшой, но благотворный эффект на осанку, которая так важна для позвоночника.

## Закрывайте глаза!

Самый идеальный отдых для наших глаз - это дать им возможность ничего не видеть. Закройте глаза и приложите руку ко лбу таким образом, чтобы она прикрывала глаза, не касаясь при этом век. Дождитесь, пока прекратят полыхать всякие разные буйные узоры и теперь попытайтесь представить, что смотрите на черный бархат. Через пару минут вы сможете снова работать за компьютером - глаза немного отдохнули.

## Пощипывайте свои уши!

На мочке уха расположены 11 точек, которые ответственны за сердце, глаза, зубы, печень и так далее. Массаж ушей считается великолепным способом борьбы с мужской импотенцией.

*Г. Морина, терапевт, врач высшей категории.*

## Знаете ли вы, что...

- ❁ Ученые доказали, что при рукопожатии вы больше рискуете заразиться гриппом, чем при поцелуе с больным человеком.
- ❁ Вирус гриппа так же опасен для беременной женщины и ее будущего ребенка, как и вирус краснухи. К счастью, случаи внутриутробного заражения вирусом гриппа встречаются редко. Но расслабляться будущим мамам не стоит. Во время эпидемии им лучше не ходить в людные места.
- ❁ Основная опасность гриппа - риск развития осложнений. Среди них пневмония, синусит, бронхит, отит, сердечно-сосудистые болезни. Чтобы избежать осложнений, не пытайтесь перенести грипп на ногах.





# МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА

## Девушка с характером

Когда Марина Александрова смеется, кажется, что вокруг зажигаются тысячи лампочек. Одна из самых красивых и ярких актрис российского кино уверена, что секрет счастья любого из нас – в умении прислушиваться к своим желаниям и не бояться воплощать их в жизнь.

**- Со стороны кажется, что вы - везунчик. Рано начали сниматься, попали в один из лучших театров. Удача вас любит?**

- Надеюсь на это. В свой первый фильм «Северное сияние» я попала, благодаря декану Щукинского училища, которая посоветовала меня режиссеру. Я просто прошла пробы и получила роль. С партнерами тогда невероятно повезло: представляете, я, студентка-дебютантка, снимаюсь в фильме с Александром Збруевым, Михаилом Ульяновым, Еленой Кореновой, Ириной Апексимовой, Ларисой Удовиченко. Золотой состав! И такая же производственная команда. Я до сих пор помню имена всех, кто работал над картиной, - художников по гриму и костюму, оператора. Это как первая любовь. А в «Современник» меня пригласили, благодаря... интервью (улыбается).

**- Как это?**

- После окончания училища я никуда не показывалась, потому что у меня был сложный съемочный график. Как-то я просто сказала журналисту, что хочу работать только в театре «Современник». Интервью случайно попало на глаза Га-

лине Борисовне Волчек, и она предложила мне вестись на главную роль в спектакле «Три товарища». Потом была масса прекрасных работ на этой сцене. Я прожила в этом театре пять счастливых лет.

**- Отказаться от успешной театральной карьеры - смелый поступок для актрисы.**

- Я поняла, что мне сложно существовать в графике отпусков и уикендов. Я очень ценю свое время и мне важно иметь возможность им распоряжаться. В репертуарном театре это, увы, невозможно.

**- Неужели ни разу не пожалели?**

- Представляете, прошло пять лет, а я только в этом году начала скучать по эмоциям, которые дарит сцена. Недавно я сыграла в детском спектакле «Стиховарение». Возможно, вскоре вернусь и во взрослый театр.

**- Всегда следуйте за своими желаниями?**

- Да, полагаюсь на собственные ощущения. Например, за полгода до окончания школы я решила, что буду поступать в театральный. Родители считали, что это не профессия, но в итоге я уговорила их дать

**Один из самых полезных советов в жизни я получила от педагога по английскому языку в Нью-Йорке. «В этой стране, - сказала она, - ошибки делают все, даже президент. Поэтому, просто не бойся говорить».**

мне шанс попробовать. Попробовала (смеется).

**- Не каждый может позволить себе делать что хочет. Возможно, поэтому некоторые говорят, что у вас непростой характер.**

- Да, непростой. Потому что сильный. Однажды я поняла, что не хочу быть удобной для всех. У меня невероятное чувство справедливости, поэтому «молчать и не замечать» не получается. Иногда о какой-то сложной ситуации шепчутся все вокруг, но вслух высказываюсь только я. Это касается и личных, и рабочих отношений, и... Разумеется, приносит мне массу проблем.

**- Люди обижаются?**

- Конечно. Понимаю, что я не самый комфортный человек, но по-другому просто не могу. Если смолчу, потом буду переживать и корить себя.

**- Но с детьми, наверное, все-таки приходится идти на компромиссы.**

- Это нельзя сравнивать, это же совершенно другое! Конечно, родителям требуется терпение, их, даже став мамой, я не перестала следовать своим желаниям. Например, сейчас я учу английский - это моя мечта, удовольствие и саморазвитие. И я с чистой совестью занимаюсь им как минимум 4 часа в день.

**- Ничего себе!**

- Да, дети в это время с няней, и ничего страшного в этом нет. У женщины должны быть свои увлечения: нельзя превращаться в мамочку, которая концентрируется только на воспитании ребенка! К тому же учеба сближает. Мой старший сын Андрияша ходит в подготовительный класс. Он знает, что я тоже учусь, и спрашивает: «Почему ты это делаешь? Ты что, маленькая?» Я отвечаю, что пропустила кое-что важное в жизни и теперь хочу восполнить пробел. Ему нравится, что мама делает «то же самое», что и он.

**- Вы актриса, ваш муж Андрей Болтенко - режиссер. Сын, на-**

**Сериял «Екатерина» купили для показа 36 стран мира! Я знаю, что фильм любят в Китае, потому что в моем Instagram много подписчиков из Поднебесной.**



**верное, тоже человек творческий?**

- Да, и очень разноплановый (смеется). Сегодня он режиссирует, завтра - выращивает на окне огурцы, закапывает арбузные косточки и мечтает стать садовником. Сын замечательно рисует и придумывает прекрасные истории. Он рассказывает, я за ним записываю. Мы тут взяли бумагу, скрепили ее, сделали иллюстрации, придумали название - получилась книжка. Скоро устроим презентацию.

**- С младшей сестренкой у него хорошие отношения?**

- Да, вполне. Вообще, с появлением в семье разнополых детей, ты понимаешь, как сильно мужчина отличается от женщины. Например, я долго и подробно объясняю Андрюше, что именно нужно сделать. Он уходит и возвращается с подарком для меня. Ему это сейчас намного важнее. Такой у нас мальчик! Екатерина более внимательна: она понимает меня с полуслова - как женщина женщину. И, в

отличие от брата, она очень упорна: будет долго требовать и не успокоится, пока не добьется желаемого. Волевая девушка!

**- Вы строгая мама?**

- Я - да, зато Андрей разрешает детям абсолютно все. И, конечно же, они обожают проводить с ним время. С папой всегда весело и интересно.

**- Судя по всему, вы на редкость счастливый человек.**

- Да, наверное. Я выбрала профессию, которая позволяет постоянно получать удовольствие. Она живая, и это прекрасно. У меня прекрасная семья и, конечно же, дети! Они невероятно украшают нашу жизнь: дарят эмоции, о которых мы давно забыли, меняют взгляд на мир и возвращают в детство. Что еще нужно?

**- Видимо, чего-то все-таки не хватает. Не просто же так, вы стали попечителем фонда «Шередарь». Что привело вас в благотворительность?**

- Пришло время. Раньше я не



## БЛИЦ

**Самая важная роль... наверное, Екатерина Великая в сериале «Екатерина». Это моя визитная карточка. Сейчас заканчиваются съемки второй части. Тем не менее, хочется верить, что «самые важные» роли у меня впереди.**

**Город, где мне всегда хорошо... Нью-Йорк.**

**Напиток, без которого не могу обойтись... кофе**

**Мой гардероб будет неполным без... нескольких белых футболок. Их никогда не бывает много.**

**Недавно я закончила читать замечательную книгу... Людмила Улицкой «Зеленый шатер».**

**Я часто пересматриваю... «Красоту по-американски».**

была готова к этому: слишком эмоционально подключалась к каждому случаю и долго приходила в себя. Но когда представители фонда пришли ко мне и подробно рассказали, чем они занимаются, я не смогла отказаться. Понимаете, после того, как побежден рак, ребенок не становится здоровым. Во время болезни он сталкивается с совершенно взрослыми проблемами, к которым попросту не готов, и после выздоровления ему (как и родителям) необходима серьезная психологическая помощь. Получается, что «Шередарь» занимается реабилитацией всей семьи. И я горжусь тем, что участвую в такой прекрасной миссии.

**- Вам свойственно оглядываться назад и подробно анализировать свое прошлое?**

- А зачем это делать? Я счастлива быть в дне сегодняшнем и благодарна судьбе за все, что происходит со мной и вокруг меня. Да и свой возраст я никак особенно не ощущаю, для меня это просто цифры.

## Instagram @mar\_alexandrova



**Любим мы посмеяться с любимой @juliareresild (актриса Юлия Пересильд). Чего и вам желаем.**



**Потрясающий аукцион: лоты - короткометражные фильмы лучших режиссеров. Творчество и благотворительность. Спасибо всем причастным!**



**Утро. Любимое время суток. Улыбки детей, спорт, завтрак, кофе и поцелуй заряжают меня на весь день. Я легко просыпаюсь, а вы?**



## Вспомнить все

**Даже в очень счастливых и крепких семьях отношения мужа и жены со временем теряют былую остроту. Можно ли вернуть прежний огонь и снова стать друг для друга самыми желанными на свете людьми?**

**Д**ела, заботы, усталость - все это, увы, влияет на отношения супругов. Мы утешаем себя тем, что так бывает у всех. «Это жизнь, - думаем мы, - нам спокойно и хорошо друг с другом, и это главное». Это действительно главное условие счастливого брака, но порой все-таки очень хочется, чтобы муж снова посмотрел на тебя влюбленными глазами. Так почему же мы не пытаемся исправить ситуацию? Некоторые утверждают, что вернуть былую страсть невозможно, но, честно говоря, это глу-

бокое заблуждение. На самом деле, у нас есть все инструменты, позволяющие возродить прежние чувства. Главное, научиться правильно ими пользоваться.

### ОБОЗНАЧАЕМ ПРОБЛЕМУ

Над отношениями надо работать, но в этом должны быть заинтересованы оба. Женщины в таких ситуациях идут на контакт гораздо легче, чем мужчины. Последние, как правило, не готовы рассуждать вслух о семейных проблемах. Даже с женой. Подобные беседы, на их

## ЧТО МЕШАЕТ ЛЮБВИ?

**Неумение переключаться.** Вернувшись домой с работы, трудно моментально превратиться в нежную, чуткую и кокетливую жену. Так же непросто перевоплотиться в «обольстительницу» через пять минут после того, как вы вместе с благоверным закручивали огурцы. Для того, чтобы «переключить тумблер», нужна пауза: дайте себе хотя бы полчаса. Можно прогуляться после работы, поваляться на диване с книгой, принять ванну, поболтать с подругой по телефону - все это простые, но очень действенные способы, помогающие «вернуться к себе».

**Потеря близости.** Вы живете в согласии, но между вами уже давно нет настоящей эмоциональной связи. Вы прекратили (или никогда не пробовали) говорить о своих чувствах и желаниях: обсуждать их с человеком, которого вы воспринимаете исключительно как родственника, довольно сложно. Начинать открываться! Сперва можно просто обсуждать фильмы и книги, телепередачи, а потом переходить к более серьезным вопросам. Не ленитесь говорить друг с другом, иного способа сблизиться не существует.

**Плохой секс.** Обсуждать это вслух довольно трудно, но можно попробовать исправить ситуацию без лишних слов. Начните заново изучать свою чувственность вдвоем. Что приятно? Как к вам прикасаться? А к мужу? Будьте внимательны друг к другу, и вам обоим откроются новые грани удовольствия.

### Смена вектора

За влюбленность и любовь отвечают разные участки мозга. Британские ученые показывали новоиспеченным и давно живущим вместе женам и мужьям фотографии «вторых половинок». Молодые супруги, глядя на изображения партнеров, испытывали радость и возбуждение, а у тех, кто прожил в браке более 10 лет, включался участок мозга, отвечающий за нежность и привязанность.

взгляд, не что иное как «ненавистное и бессмысленное выяснение отношений». Но есть одна хитрость: если предложить мужу поговорить о вашем совместном будущем, он, скорее всего, откликнется. Мужчины, как известно, обожают планировать, поэтому такая беседа и сможет стать отправной точкой для выработки «новой стратегии отношений». Именно с этого, кстати, психотерапевты обычно начинают работать с парами, в которых только один из супругов заинтересован в сохранении семьи.

Сядьте вместе за стол, возьмите лист бумаги и ручку и поговорите о том, каким вы видите свое будущее через год, 5 и 10 лет. Как вы хотите жить? Где мечтаете отдыхать? Чему хотите посвящать свободное время? Записывайте желания, чередуя пункты: один ваш, следующий - мужа. В результате вам обоим станут понятны и общие цели, и проблемные зоны, над которыми нужно немного поработать.

**Совет:** Предложите друг другу помощь (способы лучше записать) в реализации желаний каждого из вас. При этом «разделять» мечты и хотеть того же самого необязательно. Главное - налаживать эмоциональную коммуникацию. Совместное планирование событий, которые

### СОВЕТ ЭКСПЕРТА:

Есть довольно простой способ, позволяющий добиться страстного секса в давно устоявшихся парах. Договоритесь, что в течение нескольких дней вы разрешаете друг другу любые ласки, при этом не дотрагиваясь до половых органов. Ваша задача - добиться максимального сексуального возбуждения и... просто лечь спать. И так - 2-3 дня. Поверьте, на четвертый день даже у партнеров, которые 20 лет вместе, желание станет невероятно сильным.

## ТИПИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

**«Мы живем с родственниками».** В психологии есть понятие «инцестивных отношений», когда супруги со временем начинают воспринимать друг друга как брата и сестру. Причин этому может быть великое множество. Важно другое: как сломить сформировавшийся стереотип восприятия. Не надо пытаться резко изменить ситуацию, это будет выглядеть фальшиво. Попробуйте мысленно дать себе установку: «я - женщина, он - мой мужчина». Затем потихонечку начинайте менять свое поведение. Маленький подарок, купленный для него по дороге с работы, комплимент (ты отлично выглядишь сегодня), просьба помочь выбрать наряд для похода в гости... Словом, аккуратно, не торопясь замещайте привычные модели взаимодействия теми, которые очевидно принесут вам больше радости.

**«Мы стали чужими».** Люди меняются. Когда вы познакомились, у него были одни интересы, потом, с течением времени, они стали совсем другими. Чем живет ваш мужчина сегодня? О чем думает и мечтает? Если вы сможете переступить через ощущение «я знаю его как облупленного», вам откроется «новый» - яркий и интересный человек. В которого вы, безусловно, влюбитесь.

**Мечты должны сбываться! Планирование событий, которые могут сделать каждого из нас немного счастливее, - невероятно вдохновляющее и объединяющее занятие**

могут сделать каждого из вас (пусть и по отдельности) немного счастливее - занятие вдохновляющее и объединяющее. Этот список - ваш задел на хорошее совместное будущее.

### ИЩЕМ РОМАНТИКУ

Старайтесь делать так, чтобы большая часть ваших совместных дел дарила обоим позитивные эмоции. Это поможет заново почувствовать, что вам по-прежнему очень нравится проводить время вместе. Постарайтесь найти новое общее занятие, которое будет основано на вашем взаимодействии. Можно вместе бегать по утрам, ходить на лекции после работы, вместе пойти учить иностранный язык

### С научной

#### точки зрения

**Фраза «Любовь живет 3 года» имеет научное обоснование. Антропологи пришли к выводу, что за это время наши предки могли выкормить потомство и обучить его азам самостоятельности, поэтому, инстинкты не позволяли партнерам расходиться до истечения этого срока. Однако с первобытных времен мы несколько поменялись, трехлетний ребенок все еще беспомощен. Новое научное открытие из Америки перевернуло все с головы на ноги: окситоцин, гормон любви, вырабатывается при контакте с партнером всю жизнь!**

или закупить разных настольных игр и развлекаться по выходным - вариантов великое множество. Важное уточнение: не ждите от мужчины романтических поступков. Ужины при свечах - это ваша епархия: если хотите - устраивайте «домашние свидания», но имейте в виду: это всего лишь атрибуты романтики, но никак не ее суть. Смысл как раз в совместном удовольствии, которое и приносит такое сотрудничество.

\* Совет: Если не можете выбрать занятие, начните с... массажа. Это отличный способ помочь друг другу расслабиться и перевести дух. Делайте его по всем правилам, осваивайте разные методики и регулярно тренируйтесь друг на друге. Второй вариант: реконструкция прошлого. Пересмотрите фильмы, которые вам нравились на заре отношений, воспроизведите первое свидание и т.д.

### РАЗЖИГАЕМ ОГОНЬ

Наша физиология устроена таким образом, что мы не можем бесконечно испытывать страсть к одному и тому же партнеру. Это бесспорный факт, мириться с которым при этом совершенно не обязательно. Природа наградила нас волей и интеллектом, поэтому мы вполне в состоянии «реанимировать» влечение друг к другу. Многие партнеры предпочитают делать это с помощью ссор: во время скандалов в кровь выбрасывается большое количество адреналина и тестостерона, которые действительно усиливают взаимное желание. Но часто использовать эту «палочку-выручалочку» не стоит: секс забудется, а вот обидные слова - вряд ли. Лучше провоцировать «гормональный взрыв» иначе. Например, «смена впечатлений» - один из самых банальных, но работающих способов. Впишите в ваш график некое действие, которое вы никог-

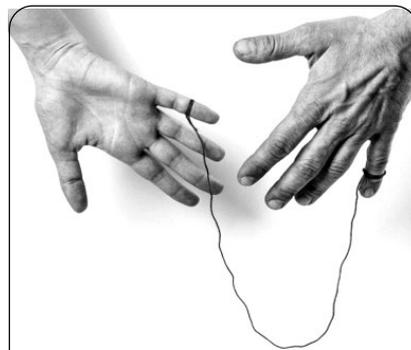
### СОВЕТ ЭКСПЕРТА:

**Совместные приемы пищи - не ужин при свечах, а хотя бы бутерброды с чаем - важный инструмент для поддержания отношений. В процессе еды мы настроены благодушно, поэтому диалог бывает более открытым и эмоциональным. Мы постоянно пытаемся найти время «для общения» вместо того, чтобы просто отложить телефон и посмотреть друг другу в глаза.**

**Настоящая близость невозможна без откровенности. Не скрывайте от супруга свои обиды и недовольство. Говорите обо всем, что чувствуете, но максимально доброжелательно и конструктивно**

да не совершали в своей жизни, - чем экстремальнее, тем лучше. Можно вместе прокатиться на американских горках, полазать по скалодрому, и т.д. Цель приключения - как следует встряхнуть вас двоих.

**Совет:** Злоупотреблять новыми впечатлениями не стоит. Одного «подвига» в месяц будет вполне достаточно. Эта методика имеет, так называемый, накопительный эффект: прибегайте к ней регулярно и вскоре почувствуете, как изменились ваши отношения. И сексуальные в том числе.

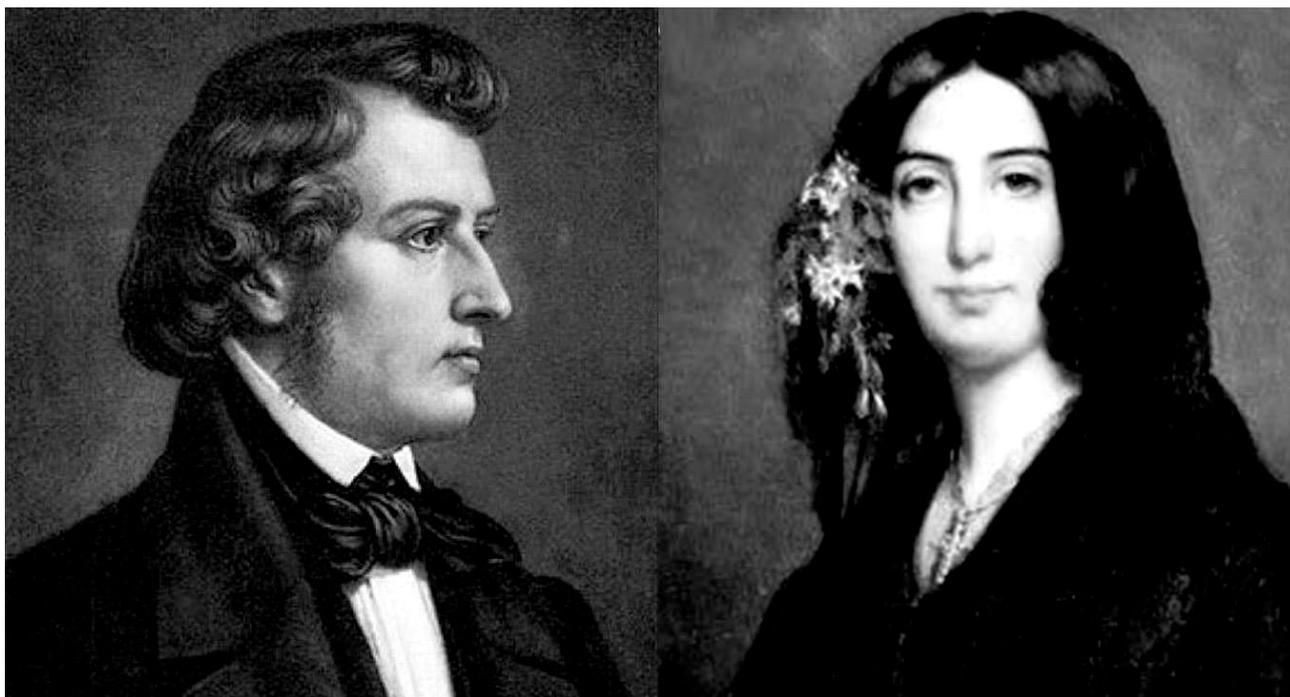


### Любовь возвращают:

**Спонтанность.** Обнять, поцеловать, заняться любовью не «по графику», а внезапно.

**Дружба.** Сближайтесь с мужем так же, как если бы это был интересный новый знакомый.

**Снятие напряжения.** Без конфликтов нет и любви. Не надо провоцировать их на ровном месте, но и замалчивать обиды и недовольство тоже не стоит. Будьте собой, проявляйте эмоции.



# Жорж Санд и Фредерик Шопен

Любовные истории одной из самых странных женщин литературного мира, которую многие считали грубой и бессердечной, которой приписывали многочисленные связи с мужчинами и даже женщинами, – все ее любовные истории, по мнению подавляющего числа исследователей жизни Жорж Санд (1804–1876), на деле являлись проявлениями скрытого материнского инстинкта, который знаменитая на весь мир писательница пыталась воплотить в отношениях с каждым встречавшимся на ее жизненном пути мужчиной. А мужчин было слишком много – столько, что, вспоминая в преклонном возрасте прожитую жизнь, Жорж Санд признавалась: «У меня есть опыт в любви, увы, очень полный! Если бы я могла начать жизнь сначала, я была бы целомудренной!»

Знавшие ее современники описывают писательницу как женщину невысокого роста, плотного и коренастого телосложения, с огромными карими глазами на фоне достаточно грубых черт лица. Одни считали Санд оригинальной и даже красивой. Другие уверяли, что она была слишком мужеподобна, чтобы быть привлекательной. Ее манеры двигаться и говорить отличались резкостью, ее слишком откровенные разговоры вводили в смещение скромных дам, а мужские костюмы, которые Санд предпочитала женским, и вовсе скрывали в ней что-либо женственное и грациозное. Неизменными в ее облике оставались также мужские шляпы и сигарета в руке. Тем не менее, мужчин влекло к ней. Женщина, обладавшая интеллектом, необычным юмором, разбиравшаяся во многих проблемах лучше мужчин, остроумная собеседница, она не раз заставляла поклонников бросать все ради жизни с ней и

страдать, будучи брошенными ею.

Аврора Дюпен – настоящее имя Жорж Санд – родилась 1 июля 1804 года в небольшом городке Ноан под Парижем. Ее бабушка – Аврора Саксонская – дочь знаменитого маршала и авантюриста Морица Саксонского, была высокообразованной и благовоспитанной дамой. После смерти первого мужа она вышла замуж за пожилого небогатого служащего Дюпена, с которым была счастлива весь остаток жизни. Ее сын Мориц, служивший в наполеоновской армии, встретил актрису бродячего театра и, влюбившись в нее, тайно обвенчался с ветреной возлюбленной, которую никак не хотела признать его семья, особенно мать. Вскоре после венчания у молодых родилась девочка, названная в честь бабушки Авророй. Однако старшая Аврора и после этого не пожелала признавать ни свою невестку, ни законнорожденную внучку. Приняла ребенка мадам Дюпен лишь тогда, когда однажды ей

насилы дали на руки четырехлетнюю девочку. Увидев огромные темные глаза, бабушка узнала в чертах крошечной девочки своего сына и смягчилась.

Тем не менее, раздоры с невесткой продолжались. Аврора-старшая упрекала бывшую актрису в легкомысленном поведении и распутстве. Невестка защищалась, а однажды, собрав вещи, заявила, что не вернется в дом, пока будет жива ее свекровь, и уехала в Париж.

Маленькая Аврора тяжело переживала разлуку с матерью, но ее заменила бабушка, которая привила внучке любовь к музыке и литературе, научила ее хорошим манерам и умению вести себя в светском обществе. Вместе с тем, пожилая аристократка посчитала, что этого не достаточно, и отдала девочку на воспитание в пансион при женском августинском монастыре, где воспитывались девушки из самых знатных и богатых семей Франции. В монастыре будущая писательница получила великолепное образование и уверенность в себе. Бабушка умерла, когда Авроре было шестнадцать лет. По завещанию имение в Ноане перешло к внучке.

Сразу же после кончины бабушки вернулась мать. По совету настоятельницы монастыря она забрала Аврору домой. Дело в том, что монахини стали часто замечать девушку за разглядыванием на иконах ликов святых – мужчин – и усмотрели в

этом буйство плотской страсти. Позже оказалось, что они были правы – Аврора действительно влюбилась в святого Августина.

Бывшая актриса, едва вернувшись в Ноан, сразу же вознамерилась выдать дочь замуж за человека, который был Авроре настолько неприятен, что потрясенная девочка перестала есть и, не вставая, лежала в кровати, спрятавшись в своей комнатке. Чтобы избавиться от нелюбимого человека, она дала согласие на брак с другим мужчиной – Казимиром Дюдеваном, казавшимся ей поначалу понимающим и добрым другом. К тому же, Дюдеван не ограничивал ее свободу: Аврора могла ездить на охоту, встречаться и общаться с друзьями и подругами, интересоваться всем неженскими вещами.

Восемнадцатилетняя Аврора окупалась в семейную жизнь, вела домашнее хозяйство, а в 1823 году родила первенца – Морица. Через год на свет появилась дочь Соланж. Дети стали для молодой женщины радостью и утешением от начавшегося разлада в семье и непонимания между супругами. Денег постоянно не хватало, и Аврора занялась переводами и написанием своего первого романа, а через какое-то время решила уехать в Париж. Муж не противился отъезду супруги и отпустил Аврору вместе с дочкой.

В столице мадам Дюдеван поселилась на чердаке и занялась литературной работой. Ежедневно она писала плотным аккуратным почерком несколько страниц и эту привычку сохранила до конца жизни. Тогда же начинающая писательница решила одеваться в мужской костюм, и с тех пор ее неизменным нарядом стали темное длинное пальто, фетровая шляпа и тяжелые мужские сапоги.

Романы свои Аврора стала подписывать мужским именем – Жорж Санд, а говорить о себе – только в мужском роде. Через некоторое время Санд подала на развод, решив разорвать все отношения с мужем. «Женщина не может отдаваться, как вещь! – говорила она после развода. – Даже сама мысль о сближении без любви гнусна!»

Роман Жорж Санд «Индиана» неожиданно для многих оказался успешным, прошло немного времени и произведения Санд стали популярными во всей Франции.

На экстравагантную и оригинальную писательницу обратила внимание творческая элита Европы. У нее появилось множество поклонников и поклонниц. Число ее любовников перешло за триста, причем многие из них были знаменитыми писателями, музыкантами, деятелями искусства. Особенно выделяются среди них Проспер Мериме и Ференц Лист.

Повторимся, ко всем своим любовникам Санд испытывала материнские чувства. Не стал исключением и великий польский композитор Фредерик Шопен (1810–1849). Он был младше Санд на шесть лет и болел туберкулезом, отчего выглядел бледным и слабым. Современники описывают Шопена, как человека с рыцарскими манерами, красивой, стройной фигурой, аристократическими чертами лица. Хрупкий и нежный, юноша понравился Санд, и она решила во что бы то ни стало завоевать его сердце.

Когда они впервые увидели друг друга в доме общих знакомых, Шопен не обратил на писательницу никакого внимания. А через пару дней он спросил у своего приятеля: «Что за отвратительная женщина эта Санд? Да и женщина ли она вообще?». К тому же Шопен был уже помолвлен, но его невеста, красавица Мария Водзинская, вскоре расторгла помолвку, заявив, что жених не является тем мужчиной, который может сделать ее жизнь спокойной и счастливой. Впечатлительный композитор сильно переживал разрыв с невестой, но быстро нашел утешение в объятиях другой женщины: искушенная в любовных делах Санд знала, как найти путь к сердцу композитора. «Она так проникновенно смотрела мне в глаза!.. – вспоминал Шопен. – Я был побежден!» Эта связь продолжалась целых девять лет.

Первоначально Шопен поселился в соседнем от Санд доме. Их встречи были тайными, и если же им приходилось сталкиваться у общих знакомых, любовники прекрасно играли роль едва знакомых людей. Через несколько месяцев было решено снять квартиру на двоих в тихом парижском районе. Поначалу об их совместной жизни никто не догадывался, и даже собирая гостей, Шопен держался в их общем с Жорж Санд доме как простой гость, был любезен и внимателен к писательнице.

Человек с очень сложным характером, композитор был со всеми сдержан и холоден, но все равно, помимо воли, каждый раз оказывался в центре общего внимания. Его обязательно просили что-нибудь сыграть, импровизации пианиста пользовались наибольшим успехом, а умение шаржированно подражать окружающим приводило гостей в восторг.

Осенью 1838 года Санд отправилась отдыхать на Майорку в обществе, как она выразилась, «двух детей» – с сыном Морицем и с «малышом Шопеном». Спокойствие и благоприятный климат помогли больному композитору подлечить здоровье. После возвращения с Майорки, влюбленные переехали в Ноан. Санд, относившаяся к Шопену как к больному мальчику, требовала от всех

бережного отношения к нему. К тому же, она была убеждена, что для полного выздоровления Шопену необходимо воздержание. Очень быстро их отношения переросли в платонические, и Санд жаловалась: «...многие люди обвиняют меня, что я его измучила необузданностью своих чувств. А он жалуется мне, что я его убиваю своими отказами...»

Всегда восхищавшаяся гениальностью композитора, Санд постоянно поощряла его желание работать и создавала для этого все условия. Именно годы, проведенные с Жорж Санд, биографы Шопена считают самыми плодотворными в его творчестве.

Болезнь столь ослабляла Шопена, что все семейные хлопоты в Ноане лежали на плечах одной Жорж Санд. При этом родные дети писательницы были категорически против этой связи. Сын постоянно ревновал мать к ее любовнику; капризная и эгоистичная дочь провоцировала все новые и новые ссоры в доме. Часто она даже кокетничала с Шопеном, настраивая его против своей матери.

Композитор, будучи человеком крайне впечатлительным, не смог долго выносить тяжелой атмосферы, сложившейся в поместье. Он устал от постоянных ссор, злых выходов капризной Соланж, нездоровой ревности Морица. И однажды, сообщив возлюбленной, что хочет побывать на родине, Шопен навсегда покинул Ноан. Жорж Санд не стала уговаривать и останавливать его.

Какое-то время любовники переписывались, но постоянно встречались с Шопеном в Париже, злбная Соланж продолжала рассказывать композитору пикантные, и порой просто выдуманные, истории о, якобы, многочисленных любовных романах своей матери. В результате Шопен возненавидел бывшую любовницу и прекратил какие-либо отношения с ней. Он не отвечал на ее письма, избегал случайных встреч... Заботливую же Жорж Санд интересовало лишь одно – здоровье ее «третьего ребенка».

Последний раз они увиделись в 1848 году. Санд хотела поговорить с Шопеном, тот отвернулся и вышел прочь. Через год композитора не стало.

После смерти любимого стареющая Санд успокоилась. Время ее многочисленных романов завершилось. До своей смерти, целых пятнадцать лет, она жила с последним любовником Александром Мансо. Ее жизнь была полностью посвящена заботе о сыне, ведению хозяйства в доме и работе, которой Жорж Санд никогда не изменяла.

Прославленная писательница, автор бессмертного романа «Консуэло», скончалась 8 июля 1876 года.



# Лунный календарь на март

	<p><b>7 ВТ</b>    </p> <p>12:30 – начало 19 – луночный день</p> <p>Можно планировать активную деятельность, встречи, переговоры. Возрастает лидерские качества, тяга к отстаиванию своих позиций. От домашних дел сегодня стоит отказаться.</p>	<p><b>14 ВТ</b>    </p> <p>20:38 – начало 17 – луночный день</p> <p>Не разбрасывайтесь обещаниями и не раскрывайте секретов: вы слишком разговорчивы и неосторожны. Направьте энергию в сторону семьи. Есть дата, о которой вы забыли...</p>	<p><b>21 ВТ</b>    </p> <p>02:51 – начало 23 – луночный день</p> <p>Легко решаются спорные вопросы, разрешаются конфликты, подписываются соглашения. Возможно, придется выступить миротворцем между враждующими сторонами.</p>	<p><b>28 ВТ</b>    </p> <p>06:59 – начало 1 – 05:35 – начало 3 – луночный день</p> <p>Возрастает расчётливость. Можно смело начинать новые дела и принимать решения. День благоприятен для финансирования сделок и планирования бизнеса.</p>	<p><b>1 СР</b>    </p> <p>08:37 – начало 5 – луночный день</p> <p>Вам не хватает энергии. Вероятны вспышки раздражения и плохое самочувствие. Не планируйте важных дел и ответственных выступлений, уйдите в тень.</p>	<p><b>8 СР</b>    </p> <p>15:23 – начало 11 – луночный день</p> <p>Решайте личные проблемы. День подходит для разговора по душам, поиска выхода из сложной ситуации – эмоции едва ли возобладают над разумом.</p>	<p><b>15 СР</b>    </p> <p>21:57 – начало 18 – луночный день</p> <p>Нахлынут неприятные воспоминания. Не стоит проводить день в одиночестве, иначе рискуете властью в депрессию. Совершите гостеприимство и прихватите с собой небольшие подарки.</p>	<p><b>22 СР</b>    </p> <p>03:40 – начало 24 – луночный день</p> <p>День компромиссов. Мы легко идем на уступки и соглашаемся с мнением большинства. Если в этом переигнуть палку, можно лишиться уважения и быть использованными.</p>	<p><b>29 СР</b>    </p> <p>07:02 – начало 3 – луночный день</p> <p>День не подходит для праздников и свиданий. Следует сделать акцент на делах. В середине дня наведите порядок на рабочем месте, избавьтесь от всего лишнего.</p>	<p><b>2 ЧТ</b>    </p> <p>04:51 – начало 5 – луночный день</p> <p>Малейшее давление со стороны будет вызывать гнев. Возрастает тяга к независимости, даже свееволлию. Вероятны конфликты с руководством, партнером.</p>	<p><b>9 ЧТ</b>    </p> <p>14:33 – начало 12 – луночный день</p> <p>Будут преобладать спокойствие и умиротворение. Благоприятно заниматься домашними делами, решать семейные вопросы: покупать продукты, делать ремонт, воспитывать детей.</p>	<p><b>16 ЧТ</b>    </p> <p>22:55 – начало 19 – луночный день</p> <p>Сегодня вы особенно ранимы и уязвимы. Настроение подвержено резким колебаниям. Учтите эту особенность, прежде чем раздувать семейную ссору изничтожить.</p>	<p><b>23 ЧТ</b>    </p> <p>04:26 – начало 25 – луночный день</p> <p>Нарастает эмоциональное возбуждение. В этот день мы сами придумываем проблемы и накручиваем себя по малейшему поводу. Не принимайте важных решений.</p>	<p><b>30 ЧТ</b>    </p> <p>07:28 – начало 4 – луночный день</p> <p>Будьте внимательны к поступающей информации. Ни одна деталь не должна уйти от вашего взора. Есть шанс узнать нечто важное, быть может, даже судьбоносное.</p>	<p><b>3 ПТ</b>    </p> <p>09:26 – начало 6 – луночный день</p> <p>Рабочая активность снижается. Не торопитесь с решениями: вы склонны строить воздушные замки. День идеален для творчества или хобби. Удачно завести домашних животных.</p>	<p><b>10 ПТ</b>    </p> <p>15:47 – начало 13 – луночный день</p> <p>День подходит для активной деятельности. Чем бы вы ни занимались, все пойдет слаженно. А вот от денежных трат стоит воздержаться – можно приобрести ненужные вещи.</p>	<p><b>17 ПТ</b>    </p> <p>08:00 – начало 20 – луночный день</p> <p>Закопается пражизни! Позвольте себе отойти от повседневных забот и развлекитесь хорошим времяпрепровождением. Станет поход по магазинам или развлекательным центрам.</p>	<p><b>24 ПТ</b>    </p> <p>14:55 – начало 26 – луночный день</p> <p>Доверяйтесь ощущениям. Сегодня можно почувствовать или близжающуюся опасность или угрозу. Усиливаются интуиция, способность быстро действовать в критических ситуациях.</p>	<p><b>31 ПТ</b>    </p> <p>17:19 – начало 1 – луночный день</p> <p>Все, что будет дано вам в эти лунные сутки, следует рассматривать как самый необходимый материал для вашего духовного роста. Это день трансформации.</p>	<p><b>4 СБ</b>    </p> <p>09:53 – начало 7 – луночный день</p> <p><b>Самый удачный день месяца.</b> Вы склонны нестандартно мыслить, находить неожиданные решения, вдохновлять окружающих. Стоит делать подарки, даже без повода.</p>	<p><b>11 СБ</b>    </p> <p>17:02 – начало 14 – луночный день</p> <p>Можно взяться за много дел сразу и ни одного не довести до конца. Ограничьте рабочую активность. Посвятите день дружеским встречам и развлечением.</p>	<p><b>18 СБ</b>    </p> <p>20 – луночный день</p> <p>Вы оптимистичны и располагаете к себе людей. Благоприятный день для презентации, собеседования, выступления. Впрочем, оденьтесь понаряднее и выйдите в свет!</p>	<p><b>25 СБ</b>    </p> <p>05:24 – начало 27 – луночный день</p> <p>День благоприятен для романтических знакомств и свиданий. Чувственность в вас прорвется, что привлечет противоположный пол. Проведите вечер вне дома.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Благоприятные дни</li> <li> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>6 ПН</b>    </p> <p>11:23 – начало 9 – луночный день</p> <p>Даже самый спокойный человек в этот день ощутит нервозность. Повышается вероятность конфликтов, мы склонны к неосторожности – возможны опасные ситуации, травмы.</p>	<p><b>13 ПН</b>    </p> <p>19:28 – начало 16 – луночный день</p> <p>Весь день придется бороться с ленью. Важные дела стоит перенести, рабочую активность снизить. Избегайте сегодня пересадки и больших денежных трат.</p>	<p><b>20 ПН</b>    </p> <p>02:00 – начало 22 – луночный день</p> <p>Излишний педантизм и придирчивость будут сопровождать вас в этот день. И если в работе эти качества несут ничего негативного, то отношения в семье могут пострадать.</p>	<p><b>27 ПН</b>    </p> <p>06:15 – начало 29 – луночный день</p> <p>День благоприятен для получения и передачи информации, коротких поездок и деловых встреч. Можно повысить свой авторитет в глазах окружающих.</p>	<p><b>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Полнолуние</li> <li> Новолуние</li> <li> Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>
---	---	--	--	--	--	---	---	--	--	---	---	---	---	--	---	--	--	---	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--

## Семейные радости

# А МОЖЕТ, ЭТО ЛЮБОВЬ



**Н**аталья Петровна, шестидесяти девяти лет, заслуженный педагог, преподаватель русского языка и литературы с более чем сорокалетним стажем, мать двух взрослых дочерей и бабушка троих внуков, влюбилась в соседа по даче. Точнее, ответила на его ухаживания. Неожиданно для себя. И вот теперь сидела в растрепанных чувствах и с растрепанной прической и пыталась разобраться в собственных чувствах. Ей было прежде всего страшно. Так страшно, как будто случилась первая любовь. Наверное, это и была первая любовь, ведь Наталья Петровна уже и забыла, как это - любить и быть любимой. С покойным мужем у нее никогда такого не было. Или было? Но так давно. Страшно сказать, как давно. В прошлой жизни. У Натальи Петровны закружилась голова. Но страшило и другое: сосед по даче, Петр, Петечка, ее Петечка, был на целых десять лет младше. Разве так бывает? Разве позволительны такие чувства в ее возрасте?

Первой заметила перемены в жизни Натальи Петровны ее старшая дочь, тридцатидевятилетняя Светлана. Мама как-то глупо хихикала в телефонную трубку и на вопросы о здоровье отвечала невнятно. И вообще была неадекватна. Дочь примчалась к матери, обогнав вызванную неотложку. Врачам Светлана так и сказала про симптомы: «Глупо хихикает». Неотложка ничего страшного, кроме легкого алкогольного опьянения, не нашла. Светлана еще долго говорила, что это же по-настоящему страшно, поскольку мама позволяла себе бокал вина только по большим праздникам, а вот так, вечером, без повода, - никогда.

Младшая дочь Натальи Петровны Алла забила тревогу, когда бабушка отказалась посидеть с внуком, сказавшись занятой. И именно ей мать рассказала под страшным секретом о «своем Петечке». Считалось, что младшая дочь лучше понимает маму. Говоря откровенно, старшей дочери Наталья Петровна просто боялась. Поэтому, глупо хихикая, рассказала Алле, что Петр предложил ей не просто так сожительствовать, а пойти замуж и даже венчаться. И пообещал удочерить ее детей и относиться к ним как к родным. Алла сказала: «Лишь бы ты была счастлива, мамочка» - и немедленно позвонила сестре.

- А может, это любовь? - предположила Алла.

- Ну какая любовь? Престарелый альфонс, вот он кто! - заявила Светлана.

Светлана хотела познакомиться с Петром, так сказать, официально и «посмотреть ему в глаза, задать пару вопросов и вывести на чистую воду». Но Наталья Петровна заламывала руки и что-то твердила про любовь.

- Так не бывает, - говорила Светлана.

- А как же мировая художественная литература? - восклицала мама-педагог. - Почему ты отказываешь нам в праве на счастье?

Мама уже говорила «нам», что было плохим симптомом.

- Потому, что счастья нет. Где оно, счастье?! - выкрикнула Светлана маме, чуть не плача, но было уже поздно спорить.

Алла, как конфиденстка, сообщала сестре, что мама часто не ночует дома, а если ночует, то не одна. И все идет к свадьбе.

Светлана предприняла последнюю попытку.

- Вспомни свою маму, нашу бабушку.

Бабушка Светланы и Аллы вышла замуж в семьдесят два года. По большой любви. Муж был младше на пятнадцать лет. Наталья Петровна тогда сделала все, чтобы помешать их счастью. И поставила мать перед выбором: или новый муж, или она, Наташа, и внучки Светочка и Аллочка. Мать выбрала мужа, Наталья Петровна больше так ни разу и не поговорила с матерью. Девочкам она сказала, что бабушка уехала жить в другой город. Навсегда.

- Я была не права тогда, - сказала дочери Наталья Петровна, - ведь она была счастлива.

- Только ее муж очень быстро женился снова. Через месяц после того, как умерла бабушка. И дачу, она же переписала на него дачу! Нашу дачу! Ты забыла, как тогда плакала? Ты после этого веришь в светлые чувства?

- Она же была счастлива. Пусть несколько лет, но была же! У меня все будет по-другому! - твердила Наталья Петровна.

- Я не хочу тебя потерять. - Светлана заплакала, как маленькая девочка, которая не знает, как ей поступить. Она всегда была старшей в семье. Пока мама читала детям не по программе Цвейга, а сестра плакала над Буниным,

Света работала - мыла полы в подъезде. Не поступила в педагогический, как мечтала мама, а пошла в юридический. После института опять работала - по девятнадцать часов в сутки. Мама сокрушалась, что дочь совсем перестала читать книги. А Света читала исковые заявления. И не верила в Бунина. Родила, подала на развод, отсудила алименты, привлекла судебных приставов, установила время общения, всех подключила, построила, чужого не взяла, но и своего не отдала. Света не верила в любовь.

Наталья Петровна тайно вышла замуж и обвенчалась. В белом платье и фате, о которых мечтала всю жизнь, поскольку первый муж, отец Светы и Аллы, был против свадебного наряда. Да и денег не было. Сейчас тоже не было, но Наталья Петровна что-то ухитрилась выкроить из скудных запасов. Свету на свадьбу не позвали. Аллу пригласили. Она плакала и твердила как заведенная: «Лишь бы мама была счастлива».

Света не могла поговорить с матерью. Когда к телефону подходил Петр, Светлана крала трубку, не желая с ним общаться. Если трубку брала Наталья Петровна, то уже она прерывала разговор, не желая общаться с дочерью. Алла говорила сестре, что, несмотря на счастье быстро сдавать. И вернулась к репетиторству, поскольку денег не хватало: Петр не зарабатывал,

- Она его любит. По-настоящему, - рассказывала Алла, - я никогда не видела ее такой. Она светится изнутри.

- Пока светится, а дальше что будет? - переживала Светлана. - Лучше бы мама была с нами - здоровая, спокойная и без свечения.

- Я не знаю, как лучше, - отвечала сестре Алла, - мама говорит, что пусть хотя бы год, но с Петром, чем десять - в одиночестве.

Светлана опять заплакала. Она очень хотела поверить в любовь.

# ВРЕМЯ ЖИТЬ



**В**се-таки у городских жителей очень странные отношения со временем. Встаем по будильнику, бежим, не успеваем, до минуты просчитываем путь из пункта А в пункт Б и все равно - или опаздываем, или приезжаем слишком рано. Опять же в дикой спешке, от которой к вечеру гудят ноги и голова. И, кажется, что именно человек управляет временем.

Но отношение ко времени меняется, если оказаться в деревне. Причем, совершенно все равно, в какой точке земного шара находится эта деревня. И здесь время управляет человеком.

В нашей деревне в город ходит рейсовый автобус. На столбе приколот омытый дождями, разодранный ветрами листок с расписанием, которое не меняется годами. Автобус отходит в 10 утра. На следующей остановке - точно такой же лист и тоже значит: время отправления - 10 утра. И через две остановки - та же картина. Ни разу автобус не ушел в 10. На остановке собирается толпа из местных жителей и гостей-туристов. Гости волнуются, то и дело бегают к листочку в надежде найти новую информацию, смотрят на часы, выглядывают на дорогу. Местные жители спокойно сидят в теничке и ждут.

В десять пятнадцать какой-нибудь оسوب нервный гость спрашивает:

- Автобус точно придет?

Местные даже не отвечают. В десять двадцать или в десять тридцать, а может, и в десять сорок автобус неспешно появляется. Гости проворно кидаются к передней двери и выстраиваются в очередь, выясняя, кто первый пришел, кто за кем занимал. Местные встают неторопливо и подходят к середине автобуса, где и открывается дверь. Гости опять волнуются, перемещаются, толпятся, ругаются и наконец тискиваются. Но это не значит, что автобус сразу отправляется в путь. Водитель приветствует гостей - нервному мужчине, который всем своим видом выказывает недовольство опозданием, водитель

показывает в телефоне фотографию рыбы, которую поймал сегодня утром. А женщине с девочкой демонстрирует фото собственной дочки. И требует, чтобы те восхищались, рассматривали, поднимали вверх большие пальцы и показывали свои фотографии в телефонах. Но гости хотят уехать немедленно. Местные только ухмыляются.

По дороге выясняется, что один из гостей сел не на тот автобус. Как такое может случиться, учитывая, что автобус в принципе один, непонятно. Но такое случается каждое утро. Водитель взмахивает руками от удивления, от чего автобус виляет то вправо, то влево, и спрашивает гостя: куда ему, собственно, нужно? И нет бы высадить на ближайшей остановке - водитель резко сворачивает с маршрута и подвозит гостя почти до дома, после чего радостно возвращается на привычную трассу. Гости к этому времени, конечно, уже бьются в истерику: не успеем, опоздаем, как же так, разве так можно? Местные, как один, дремлют.

И самое удивительное - автобус приезжает на конечную остановку в городе точно по расписанию. Во сколько бы он ни отправился, сколько бы времени ни пронадобилось водителю, чтобы показать фотографии и подбросить заблудившегося, на автобусной станции он оказывается вовремя. Местные с улыбкой смотрят на заполненных гостей, которые опять бегут, спешат, выбирают короткую дорогу, сверяясь с картой. Короткая дорога, естественно, оказывается длиннее.

Гости начинают вести себя как местные жители день на пятый-шестой. Они уже тоже куда не спешат и покорно сидят в теничке. Еще бы. За это время они научились просыпаться по петухам, которые оглашают криками всю округу, заглушая будильники. Раскаленное солнце гонит их с пляжа в дом, в тень, в прохладу, укладывая в постель в часы сиесты. Хочешь, не хочешь - уснешь и проснешься ровно в четыре от жалобного мяуканья кошки, пришедшей за

едой, или от запаха кофе, который доносится из дома по соседству.

Вечером же внезапно обрушившаяся темнота снова загонит в постель, не давая зажечь лампу - здоровенные комары, мошки и жуки облепляют все живое, даже побрызганное антикомарными спреями. И никакие пластины не заставят их улететь.

Что мы делаем в городе перед сном? Читаем, смотрим телевизор, скайп, социальные сети? Здесь, в деревне, нет вай-фая - до ближайшего идти минут двадцать. Телефон наотрез отказывается ловить сеть. Зато вино, домашнее, молодое, пьяное, - пожалуйста. Бокал вина и сны - красочные, вещи, напоминающиеся, такие, какими они бывают только в детстве, - пожалуйста. Кстати, о детях. Это деревенское время как раз для них. Они подсакаивают с петухами и падают спать, как только соседская собака прекращает свой брехливый разговор. Они просят есть, когда наступает долгожданная прохлада, а до этого наперегонки лопают черешню, арбузы, абрикосы, от которых в городе воротят носы.

Здесь, в деревне, свой этикет. Никто ни за что не побеспокоит соседа с двух до пяти. Даже, если случится пожар, потоп, землетрясение. Сиеста - это святое. Поэтому, открывая дверь, можно найти на порожке пакет со свежим хлебом, который принесла соседка, или сдачу, которую занесла продавщица из магазина, - в целлофановом пакете, прикрепленном к забору, будут звякать мелкие монетки.

Деревенская жизнь предполагает вежливость. Даже если вы страшно опаздываете (неизвестно куда, поскольку спешить здесь решительно некуда), с продавщицей в магазине нужно непременно обсудить погоду и спросить про самочувствие ее мужа. С соседкой напротив не стоит обсуждать погоду, а вот виды на урожай - непременно. Если вы не будете задавать вопросов - это невежливо. Если просто пройдете мимо, махнув рукой в знак приветствия, - это могут счесть почти оскорблением.

Странно, но я все успеваю - приготовить, помыть, убрать, подмести. Кажется, что время растягивается специально для меня, чтобы дать возможность привести дом в порядок. Да, в деревне уборка - занятие, обязательно для всех. Гости, вззирающие на веники, швабры, секаторы для кустов роз и поливальные шланги, поначалу теряются. Но совсем скоро, дней через пять, стоят и любовно состригают с розового куста засохшие листики, или заботливо поливают раскидистую иву, или с блаженной улыбкой метут террасу.

Но лучшее ощущение наступает через пару недель, когда время суток определяется по накалу солнца, день недели - по приезду рыбака с уловом, а месяц - по количеству взволнованных гостей, собирающихся на автобусной остановке.



# У РЕБЕНКА - ДЕПРЕССИЯ!

**«У меня депрессия» - сегодня эту фразу неудивительно услышать от взрослого человека. Однако дети и подростки тоже могут оказаться в тяжелом психологическом состоянии. Что делать родителям?**

**П**о данным Всемирной организации здравоохранения, депрессивному состоянию подвержены до 33% подростков во всем мире. Депрессии у детей случаются в любом возрасте, даже в грудничковом. Однако, это редкие случаи, и связаны они с физиологическими проблемами: сложными родами, кислородным голоданием, последующими болезнями и операциями. Наиболее опасный возраст: 6-8 и 11-14 лет, когда психологические проблемы возникают по социальным причинам.

### НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Школа - это не только красивая форма и ранец, первые пятерки и новые друзья. Это огромная нагрузка на психику ребенка, поскольку одновременно возрастает социальная и учебная нагрузки. Школьнику предстоит подчиниться новым правилам, наладить отношения с большим количеством новых людей, а главное - добиться максимального успеха в глазах взрослых. Если не получается на одном из фронтов, то неудачи порождают у ребенка невротизацию. Хуже всего обстоит дело с теми детьми, у которых не все гладко в семье - развод родителей, тяжелая болезнь или смерть родственника могут наложить отпечаток на детскую пси-

хику. Усугубляют картину неприятности со здоровьем, из-за которых ребенок не чувствует себя уверенно: очки, лишний вес или чрезмерная худоба, физические ограничения, внешние изъяны.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ?

**1.** У него часто появляются физические недомогания: слабость, головные боли, головокружения, блуждающие боли - то желудок, то сердце, то тяжесть в суставах.

**2.** Жалобы ребенка на эмоциональное состояние: ему грустно, тоскливо, ничего не хочется делать, все надоело, ни с кем не хочется общаться.

**3.** Ухудшается учеба из-за когнитивных нарушений. Внимание становится рассеянным, материал частично или полностью не усваивается, очень трудно сосредоточиться на уроках.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обратитесь к педиатру с предположением, что у ребенка депрессия. После стандартных обследований вам будут назначены консультации детского невропатолога. Скорее всего, нужно будет показаться гастроэнтерологу и кардиологу, чтобы исключить сопутствующие психосоматичес-

кие заболевания. Если диагноз подтвердится, то ребенку назначат курс лечения у детского психотерапевта. Это могут быть медикаментозная поддержка, групповая или семейная психотерапия, физиотерапия, рекомендации по режиму питания и распорядку дня.

Неверным решением будет попытка справиться самостоятельно, убеждая ребенка, что все хорошо и все пройдет. К сожалению, болезнь будет только прогрессировать и может в подростковом возрасте привести к суицидальным мыслям.

### ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

В этот период перепады настроения - норма, их вызывает гормональная перестройка организма. В эмоциональном плане идет изнурительный «поиск себя», который вызывает массу внутренних конфликтов и противоречий в душе подростка. Добавляются учебная нагрузка, ответственность за выбор будущего пути, а также первые серьезные связи во внешнем мире - с противоположным полом, с друзьями. Часто возникают конфликты и поражения.

### ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

▲ Взрослым должно насторожить постоянное пребывание в негативе, когда периоды апатии сменяются не периодами вдохновения и подъема, а гневом, раздражительностью, вспыльчивостью.

▲ Хуже всего, если он начинает заводить разговоры о бессмысленности жизни, о том, что, если бы его не стало, разрешились бы все проблемы.

▲ Пренебрежение к своему внешнему виду. В состоянии апатии подросток перестает следить за собой, теряет аппетит, не моется, не заботится о том, как одеваться.

▲ Уход от контактов с внешним миром и появление зависимости от компьютерных игр, курения, алкоголя. Как вариант «ухода» - он не вылезает из болезней.

### ЧЕМ ПОМОЧЬ?

Обратитесь к подростковому врачу и психологу, как только заметите хотя бы два из симптомов депрессии. Необходимо также обследоваться у невропатолога, кардиолога, гастроэнтеролога и эндокринолога. Некоторые соматические заболевания могут угнетать нервную систему, важно их исключить.

До момента начала лечения уделяйте внимание ребенку, поддерживайте его: слушайте, говорите, проводите вместе время, придумывайте совместные дела.

## КОГДА СОВЕРШАТЬ ПОМИНКИ?

Недавно прочитала в одном журнале, в какие дни стоит поминать усопших. Но у меня возник вопрос: в какое время суток это лучше всего делать?

**Вероника Карпова.**

Поминать усопшего следует в день его смерти, на 9-й день и на 40-й. Также не стоит забывать про ежегодное поминовение. Следует разделять таинство церковное и домашнее. Церковный день начинается с вечера, так что записку о поминовении на 9-й и 40-й дни можно подавать или с вечера накануне, или утром. Панихиду по усопшему следует совершить до вечера в этот день поминовения.

Что касается домашних поминок, их можно проводить в любое время суток. Так повелось, что чаще всего их устраивают в первой половине дня после прихода с церковной службы. В этот день принято приглашать всех близких родственников и друзей. Можно раздавать милостыню и еду (конфеты, пирожки) нуждающимся, которые часто стоят около церкви, и просить их помянуть усопшего.

## ТАТУИРОВКА - ЭТО ГРЕХ?

Мой сын хочет сделать татуировку, а я категорически против! Я знаю, что Господь Бог это не поощряет... Как отговорить сына?

**Анна Эгальдова.**

Тело считается храмом Божиим, местом, где заключена душа человеческая. За телом надо ухаживать как за сосудом - заботиться о здоровье, например. Татуировка в церковных кругах считается уродованием тела. Более того, подобным образом украшали себя много веков назад язычники. Они изображали на коже различные символы поклонения языческим богам. Естественно, христианство это не поощряет. В то же время, стоит посмотреть на ситуацию с нашей обычной точки зрения. Надо ли портить отношения с сыном, если он хочет сделать татуировку и уверен в своем решении? Стоит ли запрещать ему это ценой дружбы с ним? Попытаться отговорить, высказать свое мнение - нужно, но жесткий запрет, шантаж сделает только хуже. Важно помнить, что главное - то, что у человека в сердце. Иногда полностью разрисованный человек благочестивее и добрее того, на котором нет ни одного рисунка...



## КОМУ МОЛИТЬСЯ О ЖЕНСКОМ СЧАСТЬЕ?

Мне уже 30 лет, а я так и не повстречала своего суженого. Кого из святых я могу просить о даровании мне хорошего мужа, семьи?

**Ольга Скобеева.**

О женском счастье, крепкой семье, большой любви и долгожданных детках женщина может просить абсолютно любого святого. Ни одна ее просьба не останется неуслышанной. Святая Дева Мария считается покровительницей всех женщин. В поисках личного счастья особенно помогают молитвы у иконы Божией Матери «Неувядаемый цвет». Перед ней просят помочь не ошибиться в выборе супруга. Также сильна икона Божией Матери «Умиление», которая поддерживает в женщине ее внутреннюю чистоту, невинность

помыслов. Кстати, именно к этой иконе часто обращаются матери дочерей-подростков, которые в силу своего возраста переживают непростой период. Тут и первая влюбленность, и первые любовные неудачи... Во всем поможет Богородица и всегда утешит.

Есть также святые, которые к мольбам о женском счастье особенно чувствительны. Многие православные женщины подтверждают, что после долгих молитв и просьб они наконец обрели семью или восстанавили мир в уже существующей паре. Что это за святые?

**Блаженная Матрона Московская.** Помогает женщинам, которые долго не могут зачать ребенка. Поддерживает тех, кто уже в положении, но есть риск невынашивания плода.

**Святая Ксения Петербургская.** К ней можно обращаться с просьбами подарить суженого. Помогает всем, не остаются одинокими даже те, кто давно искал свою судьбу и не мог найти.

**Святитель Николай Чудотворец.** Один из самых отзывчивых святых. К нему часто обращаются, когда не могут встретить возлюбленного. Ему также могут молиться матери о благополучии личной жизни своих детей.

**Петр и Феврония Муромские.** Этих святых все знают как покровителей брака. Им стоит помолиться, если мечтаете о крепкой семье и здоровых детках.



Блаженная Матрона Московская



# ОФИСНЫЙ ЭТИКЕТ: ПРАВИЛА И НОРМЫ

Часто бывает, что человек отлично справляется со своими обязанностями на работе, но совершенно не пользуется уважением и хорошей репутацией у коллег и начальства. Казалось бы, что еще нужно для того, чтобы добиться успеха в карьере? Оказывается, прогресс на работе зависит не только от своевременного выполнения задач или немедленных приказов руководителя. Очень важной составляющей частью успеха является соблюдение правил офисного этикета. Именно о них мы и поговорим подробнее.

**К**онечно, официального кодекса или свода норм поведения в рабочем офисе пока не написано. Несмотря на это, они все-таки существуют. И если не придерживаться таких правил, можно запросто стать «белой вороной» в коллективе и никогда не получить повышения.

По мнению психологов, на работе у каждого человека на протяжении трудового дня накапливается масса энергии, значительная часть которой - отрицательная. Стрессовые ситуации, связанные со срочными задачами, обсуждения рабочих вопросов, совещания и собеседования уж никак не впечатываются на нас в хорошем смысле. Именно поэтому, многие работники позволяют себе ругаться в офисе, грубить коллегам и выражать отрицательные эмоции. Делать этого ни в коем случае нельзя, ведь профессионал всегда и везде должен оставаться профессионалом!

### ИТАК, МЫ РЕШИЛИ ПРИВЕСТИ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ОФИСНОГО ЭТИКЕТА:

1. Всегда здороваться с коллегами. Что бы ни происходило в жизни каждого человека в офисе, это не должно отражаться в коллективе. Поэтому, даже если у вас плохое на-

строение, необходимо улыбнуться и сказать сотрудникам «доброе утро» в начале рабочего дня, а затем попрощаться, уходя домой.

2. Не оставлять мобильный телефон с включенным звуком. Зачастую, случается ситуация, когда кто-то из коллег кладет мобильный на стол, а сам уходит на обед или куда-то восвояси. И тут аппарат начинает разрываться и звонить, чем безумно раздражает всех сидящих в офисе. Поэтому, возьмите себе за правило ставить телефон на беззвучный режим, чтобы не выводить тем самым коллег из себя.

3. Рабочее место - личное пространство. В офисе стол, монитор и

стул являются маленьким убежищем каждого работника. А как гласит известная английская поговорка: «мой дом - моя крепость!» Нельзя позволять себе заглядывать в чужой экран без надобности, подсаживаться к сотруднику или копаться в компьютерных папках без разрешения. Более того, ни в коем случае нельзя лазить в столы коллег, предварительно не согласовав это!

4. Нельзя пользоваться косметикой, сидя на рабочем месте. Конечно, ухоженный внешний вид - это всегда плюс. Но, если макияж делается прямо за компьютером, на глазах у коллег, хорошее впечатление в раз пропадет.

5. Разговор по рабочему телефону в личных целях - табу! Нельзя звонить родителям, мужу, парню, подругам, да и вообще кому-либо с офисного телефона во время трудового дня. Поверьте, такое поведение может испортить отношения с коллегами навсегда.

6. Офисный холодильник - не личная территория. Если всем коллективом вы и ваши коллеги сбрасываете деньгами на чай, кофе, нарезку, фрукты и овощи, это совсем не означает, что у вас есть право заглядывать туда чаще других и полноценно обедать такими запасами. Даже, если вам кажется, что никто не заметит исчезновения маленького кусочка, все равно позже тайное станет явным. И поверьте, это не придаст вашему образу хороших красок.

7. Соблюдение дресс-кода - неотъемлемая часть рабочего процесса. И даже, если у вас в офисе нет жестких ограничений в этом смысле, короткие шорты, вьетнамки и абсолютная фривольность в одежде все равно не уместны.

8. Не сплетничать и не задавать сотрудникам вопросы о личной жизни. Не забывайте о том, что если человек захочет поделиться информацией о себе, он обязательно это сделает. Постоянные обсуждения и распускание слухов для того, чтобы узнать побольше «грязных подробностей», еще никому не шло на пользу.

## Почему работая в офисе, толстеешь?

*Недавно вышла на работу в офис и тут же стала поправляться. На работе ем, вроде, не много. Даже на обед не хожу, питаюсь прямо на месте тем, что принесла из дома. Так почему же я толстею?*

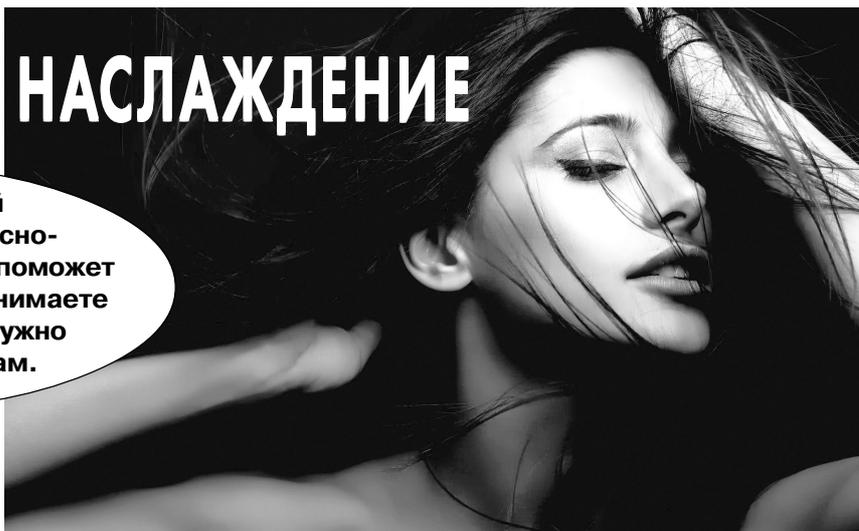
*Манана.*

Отвечает специалист по питанию:

– Вы напрасно не покидаете свое рабочее место во время обеденного перерыва! Для того, чтобы получить полноценный обед, нужно обязательно выйти из офиса. Главное – прекратить есть за рабочим столом! Перед компьютером, погруженный в Интернет человек, зачастую не чувствует вкуса еды, не ощущает ее запаха и, главное, не осознает количество еды, которое он поглощает. Ведь мозг – центр насыщения – тоже в компьютере, ему некогда сигнализировать о том, что пищи уже достаточно. Кроме того, прогулка в обеденный перерыв позволит сменить обстановку и добавит физической активности. Поэтому, если вы решили обедать в офисе и принесли все полезное и вкусное с собой из дома, все равно найдите 15–20 минут для прогулки, разомните ноги, подышите свежим воздухом.

# ПРАКТИКУЕМ НАСЛАЖДЕНИЕ

Тест, составленный специалистами по телесно-ориентированной терапии, поможет определить, как вы воспринимаете окружающий мир и что нужно для счастья именно вам.



## 1. Вам понадобятся:

Лист бумаги, ручка, 3 ярких фломастера разных цветов.

## 2. Инструкция

Закончите предложения из пункта 3, записывая все, что придет в голову. Например, ситуация: «На пляже я...», варианты продолжения: «...лежу, слушаю шум прибоя», «...ощущаю песок на коже», «...любуюсь лазурью».

## 3. Продолжите фразы:

- ✦ «По дороге домой я...»
- ✦ «Гуляя по городу, я...»
- ✦ «В театре мне нравится...».
- ✦ «Я чувствую себя счастливой в те минуты, когда...»
- ✦ «Оставшись одна, я...»

## 4. Подводим итоги

Теперь прочитайте, что вы написали, и обведите фломастерами слова, связанные со слухом, зрением и осязанием - каждую категорию своим цветом. Например, «вижу» - красным, «слушаю» - зеленым, «ощущаю» - синим. Подсчитайте, сколько слов получилось в каждой группе.

## 5. Результаты теста

### Больше ответов, связанных со слухом, - аудиал

Вы тонко реагируете на звуки, будь то красивая мелодия, шорох ветра, хруст снега или плач ребенка. Резкий шум способен выбить вас из колеи. Аудиалы - неплохие психологи: будучи отличными слушателями, они воспринимают не только слова, но и всю палитру интонаций собеседника. Это помогает им максимально точно уловить настроение и состояние человека. Радость аудиала - музыка, особенно мажорная. Пары веселых мелодий вполне достаточно, чтобы расслабиться и снова начать получать от жизни удовольствие.

### Больше ответов, связанных со зрением, - визуал

Вы воспринимаете мир глазами. Дивные пейзажи, яркие цветы, красивые интерьеры - вот, что поднимает вам настроение. Типичные визуалы переносят свою особенность на все. Например, когда такой человек

слушает музыку, его воображение «иллюстрирует» звуки эффектными картинками. Визуалы получают наслаждение в большей степени от вида еды, чем от ее вкуса. Поэтому устраивайте красиво сервированные ужины: так вы испытаете максимум удовольствия трапезы.

### Больше ответов, связанных с ощущениями, - кинестетик

Плавные движения, мягкая походка, привычка часто поправлять одежду или прическу - этот редкий тип людей можно определить буквально «на глаз». Кинестетики восприимчивы к перепадам температуры, контактам с материалами и прикосновениям. Например, многие из них любят дотрагиваться до собеседника во время разговора. Почувствовать себя счастливее кинестетикам помогут массажи, визиты к косметологу, мягкий на ощупь плед, теплая ванна с пеной или плавание. Вода - определенно ваша стихия. Наслаждайтесь!

**Ответы распределились равномерно? Вам повезло: вы можете получать равноценное удовольствие по всем каналам сразу!**



## КАК ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ?

**Перестаньте бояться.** Убедите себя в том, что можете справиться со всеми неприятностями на жизненном пути. Сколько плохих событий произошло в прошлом! И вы со всеми справились.

**Будьте счастливы.** Найдите интересную работу, обзаведитесь новыми друзьями, а отношения с любимым человеком пусть будут вишенкой на вершине удивительной жизни.

**Ставьте границы.** Дайте ясно понять любимому человеку, что ожидаете получить от него, а что считаете неприемлемым.

**Притворитесь.** Даже, если боитесь потерять человека, ведите себя так, чтобы он об этом не догадывался. Притворитесь неуязвимой(ым). Тогда ваша слабость превратится в силу. И самое главное - учитесь ценить искренность в отношениях больше, чем надежность и безопасность.



(Продолжение, начало в 29-51-8)

По обе стороны от камина, который не зажигали ни разу за восемь лет, стояли два удобных кресла — сиденья блестели как новые. В стеклянной витрине сверкали хрустальные бокалы, в которые ни разу не наливали виски из стоящего рядом графина. Стены были увешаны фотографиями: Лоренс пожимает руку коллеге, встречается с высокопоставленными особами, министром торговли Южной Африки, герцогом Эдинбургским... Это место предназначалось для чужих глаз, для того, чтобы мужчины восхищались им еще больше и говорили: «Лоренс Стерлинг, чертов везунчик!»

Дженнифер стояла в дверях рядом с сумкой с дорожными ключками для гольфа и тростью-сиденьем. Напряжение, сковавшее ей грудь, превратилось в комок где-то в области трахеи, мешая воздуху проходить в легкие. Задышавшись, Дженнифер вытащила одну из ключек и вышла в центр комнаты. С ее губ сорвался резкий выдох — такой звук издают марафонские бегуны, наконец завершившие дистанцию. Она подняла ключку над головой, имитируя идеальный замах, и со всей силы ударила по графину. Осколки хрустала разлетелись по всей комнате, она замахнулась еще раз и ударила по висевшим на стене фотографиям, сбивая грамоты и призы с полок. Дженнифер колотила кожаные обложки книг, тяжелые хрустальные пепельницы, с холодной яростью, методично уничтожая все, что попадалось ей на пути.

Из шкафов посыпались книги, в камин полетели рамки от фотографий. Замахнувшись ключкой, словно топором, Дженнифер в щепки разнесла массивный стол Георгианской эпохи, со свистом опуская ключку на столешницу. Она крушила все вокруг, пока не заболели руки, а потом, вспотевшая и задышающаяся, наконец остановилась и огляделась по сторонам — ломать было больше нечего. Под ногами хрустели осколки стекла. Вытирая вспотевший лоб, Дженнифер разглядывала дело рук

# ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

своих. Очаровательная миссис Стерлинг, само спокойствие. Тихая, незаметная, немногословная. Наконец ее искра погасла.

Дженнифер Стерлинг выронила из рук погнувшуюся ключку, вытерла руки о юбку, аккуратно положила на пол прилипший к свитеру осколок стекла и вышла из комнаты, тихо прикрыв за собой дверь.

Миссис Кордоза сидела на кухне вместе с Эсме, когда Дженнифер объявила им, что они снова идут гулять.

— Что же, малышка даже чаю не попьет? Она проголодается.

— Я не хочу гулять, — звонко подержала ее Эсме.

— Мы ненадолго, дорогая, — спокойно ответила Дженнифер. — Миссис Кордоза, вы на сегодня свободны.

— Но я...

— Пожалуйста. Так будет лучше.

Не обращая внимания на потрясенное лицо экономки, она обняла дочку, взяла собранный чемодан и коричневый пакетик с карамелью, вышла из дома, спустилась по лестнице и помахала рукой проезжавшему мимо такси.

Она увидела его сразу, как только вошла. Он стоял у стола в приемной и разговаривал с молодой девушкой. Та вежливо поздоровалась с ней, Дженнифер на удивление сдержанно ответила на приветствие, поражаясь, что ей удастся поддерживать видимость того, что все в порядке.

— Как она выросла!

Дженнифер взглянула на дочь, тебившую ее бусы из жемчуга, а потом на заговорившую с ней женщину:

— Сандра, если не ошибаюсь?

— Да, миссис Стерлинг.

— Могу я попросить вас разрешить Эсме немного поиграть с вашей печатной машинкой, пока я быстренько перекинусь парой слов с мужем?

Эсме пришла в восторг оттого, что ей позволили понажимать на клавиши. Ее тут же окружили сюсюкающие женщины, обрадовавшиеся законному предлогу отвлечься от работы. Дженнифер убрала челку с глаз и пошла к мужу. Войдя в приемную, она увидела его.

— Дженнифер? — удивленно приподнял он бровь. — Не ожидал.

— Можно тебя на пару слов?

— Мне в пять выходить.

— Я не отниму у тебя много времени.

Лоренс провел жену в свой кабинет, прикрыл за собой дверь и предложил ей сесть. К его раздражению, она отказалась, а он тяжело опустился в кожаное кресло.

— Итак?

— Что я тебе сделала? За что ты так ненавидишь меня?

— Что?!

— Я знаю о том письме.

— Какое письмо?

— О том, которое ты забрал из моего абонентского ящика четыре года назад.

— Ах, ты об этом, — презрительно сказал он с таким лицом, как будто она напомнила ему о том, что он забыл забрать покупки у бакалейщика.

— Ты все знал и все равно сказал мне, что он умер. Ты заставил меня думать, что я виновата в его смерти.

— Ну, я точно не знал, жив он или нет. Дела давно минувших лет, не надо ворошить прошлое, — ответил Лоренс, доставая сигару из серебряной шкатулки.

Дженнифер на мгновение вспомнила о разбитой сигарной коробке в его кабинете, окруженной осколками хрустала.

— Дело в том, Лоренс, что ты наказывал меня день за днем, позволяя мне мучить себя. Чем я это заслужила?

— Тебе прекрасно известно чем, — отрезал он, кидая спичку в пепельницу.

— Ты внулшил мне, что я убила его.

— Меня вообще не касается, что ты там себе напридумывала. В любом случае, зачем ворошить прошлое? Я не понимаю, почему ты...

— Потому, что это не прошлое. Он вернулся.

Ей наконец-то удалось привлечь его внимание. Подозревая, что секретарша стоит под дверью и подслушивает, Дженнифер понизила голос:

— Он вернулся. Я уйду к нему и забираю Эсме.

— Не говори глупостей.

— Я серьезно.

— Дженнифер, ни один судья в этой стране не оставит ребенка матери, которая мало того, что изменила мужу, так еще и дня не может прожить без таблеток. Мистер Харгривз с удовольствием подтвердит, какое количество лекарств ты принимаешь.

— Я их выкинула. Все до единой.

— Правда? — усмехнулся он и взглянул на часы. — Поздравляю. Неужели тебе удалось продержаться целые сутки без медикаментов? Уверен, судья будет просто в восторге, — рассмеялся он, довольный своей шуткой.

— А как ты думаешь, судья будет в восторге от документов, подтверждающих факты легочных заболеваний среди работников шахт?

— Что?! — воскликнул Лоренс, ментально напрягшись, в его взгляде промелькнула неуверенность.

— Твоя бывшая секретарша передала мне кое-какие документы. Теперь у меня есть имена всех твоих сотрудников, которые заболели и умерли за последние десять лет от... как там это называется? Ме-зо-те-ли-о-мы, — произнесла она по слогам непривычное слово.

Лоренс резко побледнел, и Дженнифер показалось, что муж сейчас потеряет сознание. Он встал, подошел к двери, выглянул в коридор, чтобы убедиться, что их никто не слышит, и закрыл дверь поплотнее.

— О чем ты говоришь?!

— У меня на руках вся информация, Лоренс. Включая банковские чеки, которыми ты расплачивался с ними за их молчание.

Лоренс рывком выдвинул ящик стола, перебрал бумаги, а потом выпрямился и потрясенно посмотрел на нее. Затем подошел к жене поближе и посмотрел ей в глаза:

— Если ты погубишь меня, Дженнифер, то погибнешь вместе со мной.

— Думаешь, мне есть до этого дело?

— Я никогда не дам тебе развода.

— Отлично, — решительно ответила она, видя его беспокойство. — Поступим следующим образом: мы с Эсме поселимся неподалеку, ты будешь видеться с ней. На бумаге мы с тобой останемся супругами. Ты будешь выплачивать мне приличное содержание, чтобы я могла обеспечивать Эсме, а я, в свою очередь, не предаю эти сведения огласке.

— Ты шантажируешь меня?!

— Ну что ты, Лоренс, насколько. У меня на такое не хватило бы ума, ты же сам говорил. Нет, я просто объясняю тебе, какой отныне будет наша жизнь. Можешь оставить себе свою любовницу, дом, состояние и... репутацию. Твоим коллегам необязательно знать, что мы разошлись. Но ноги моей больше не будет в твоём доме.

Похоже, он не подозревал, что ей известно о его любовнице. Бессильная ярость и дикая тревога исказили его лицо, но Лоренс взял себя в руки, попытался улыбнуться и примирительно сказал:

— Дженнифер, ты расстроена. Появление этого парня тебя шокировало. Иди домой, а вечером еще раз все обсудим.

— Бумаги находятся у моего адвоката. Если со мной что-то случится, то он поступит с документами согласно моей инструкции.

Еще никогда Лоренс не смотрел на нее с такой злобой, Дженнифер сжала сумочку покрепче, готовясь защищаться.

— Шлюха! — процедил он сквозь сжатые зубы.

— Да, с тобой я была именно шлюхой, — тихо сказала она. — Я совершенно точно не занималась этим по любви...

Раздался стук в дверь, и в кабинет вошла новая секретарша. Девушка посмотрела на начальника таким взглядом, что Дженнифер тут же все поняла и окончательно воспряла духом:

— В общем-то, это все, что я хотела сказать. Мне пора, дорогой. — Она подошла к нему и поцеловала в щеку. — Созвонимся. До свидания, мисс...

— Дрисколл.

— Дрисколл, — с улыбкой взглянула на девушку Дженнифер. — Ну конечно, как же я могла забыть.

Она прошла мимо секретарши, забрала дочку и с бешено колотящимся сердцем вышла за дверь, ожидая, что он бросится за ней, окликнет ее. Сбежав вниз по двум лестничным пролетам, Дженнифер вышла на улицу, где ее ожидало такси.

— Куда мы едем? — спросила Эсме, когда Дженнифер усаживала ее на заднее сиденье.

Карманы девочки были набиты конфетами, которыми ее подобострастно угостили машинистки. Победно улыбаясь, Дженнифер наклонилась вперед, открыла окошечко и громко заявила, перекивая шум машин в час пик:

— В отель «Риджент», пожалуйста. И поскорее.

Впоследствии, вспоминая об этой поездке, занявшей всего двадцать минут, Дженнифер поняла, что смотрела на переполненные прохожими улицы, безвкусные витрины магазинов взглядом туриста, иностранного корреспондента, который впервые оказался в незнакомом городе. Она обращала мало внимания на детали, впитывая скорее общее впечатление, понимая, что, возможно, видит все это в последний раз. Закончился огромный период ее жизни, и ей хотелось петь от счастья.

Дженнифер Стерлинг распростилась со старым образом жизни, с днями, когда она ходила по этим улицам с пакетами, наполненными вещами, которые теряли для нее всякий смысл, как только она возвращалась домой. Именно в этом месте, на Мэрилебонроуд, она каждый день ощущала, как ее сердце стягивают невидимые цепи, когда она подходила к дому, который превратился в тюрьму.

Они проехали мимо площади, где стоял ее безмолвный дом — мир, в котором она жила, зная, что не может выражать свои мысли, не может совершить ни единого действия, не подвергаясь критике мужчины, которого она сделала настолько несчастным, что вся его жизнь свелась к тому, чтобы наказывать ее молчанием, презрительными взглядами и холодным отношением, заставлявшим ее мерзнуть даже в разгар лета.

Ребенок может защитить женщину от всего этого, но лишь до определенного момента. Она повиновалась зову сердца, понимая, что окружающие будут презирать ее, но ей хотелось показать дочери, что можно жить по-другому: быть открытой жизни, не пытаясь ежедневно заглушить боль таблетками, жить, не извиняясь каждую секунду за сам факт своего существования.

Она видела окна, в которых стояли проститутки. Девушек, стучащих в окна, привлекая внимание прохожих, перевели в другое место. Надеюсь, ваша жизнь изменилась к лучшему, подумала про себя Дженнифер. Надеюсь, что вы освободились от оков, которые удерживали вас взаперти, — такого шанса достоин каждый.

Эсме увлеченно поглощала конфеты, разглядывая в окно улицы. Дженнифер обняла дочку и прижала ее к себе.

— Мамочка, а куда мы едем? — спросила девочка, разворачивая очередную карамельку и засовывая ее в рот.

— Мы встретимся с одним другом, а потом нас ждет приключение, дорога, — ответила Дженнифер, дрожа от возбуждения, и подумала: а ведь у меня нет ничего. Ничего!

— Приключение?

— Да. Приключение, которое должно было начаться давным-давно.

Статья на четыре полосы, посвященная переговорам по разоружению, никуда не годится, думал Дон Франклин, пока его заместитель предлагал ему другие варианты. Ну, зачем жена положила сырой лук в сэндвичи с ливерной колбасой? Ведь знает же, что у него от лука изжога.

— Если передвинуть рекламу зубной пасты, то можно напечатать здесь материал о танцующем священнике, — предложил заместитель.

— Дурацкая история.

— Может быть, театральное ревю?

— Оно на восемнадцатой странице.

— Вест-зюйд-вест, босс.

Потирая живот, Франклин обернулся и увидел, как в офис быстрым шагом вошла женщина в коротком черном плаще. Она держала за руку светловолосую девочку. Ребенок в редакции газеты — это почти как солдат в женской юбке, с ужасом подумал Дон, что-то тут не так. Женщина что-то спросила у Шерил, и та махнула рукой на кабинет редактора.

— Простите, что беспокою вас, но мне нужно срочно поговорить с Энтони О'Хара, — открыв дверь, сказала она прямо с порога.

— Простите, а вы кто? — поинтересовался Дон, нервно кусая карандаш.

— Дженнифер Стерлинг. Я его подруга. Я только что была у него в отеле, но администратор сказал, что он уже съехал. — Она с тревогой посмотрела на него.

— Ах, так это вы приносили ему записку пару дней назад, — припомнила Шерил.

— Да, я.

Дон покосился на Шерил, которая с неприкрытым любопытством разглядывала незнакомку с ног до головы. Девочка держала в руках недоодеженный леденец, время от времени задевая им рукав маминого плаща и оставляя на нем липкие следы.

— Он уехал в Африку.

— Что?!

— Уехал в Африку.

Женщина с ребенком замерли.

— О нет... — хрипло прошептала она. — Это невозможно... Он же еще ничего не решил...

— Новости быстро меняются, — пожал плечами Дон, вынимая изо рта карандаш. — Он улетел вчера, утренним рейсом. Ближайшие несколько дней будет в дороге.

— Но я должна поговорить с ним.

— С ним невозможно связаться, — отрезал Дон, поймав на себе внимательный взгляд Шерил и свирепо взглянув на двух других секретарш, оживленно шептавшихся в углу приемной.

— Но... но ведь должен быть какой-то способ связаться с ним, — поблуднев, взмолилась женщина. — Вряд ли он уехал далеко.

— Он может быть где угодно. Это же Конго. Там нет телефонов. Обещал при первой же возможности прислать телеграмму.

— Конго? Но почему же он уехал так быстро? — прошептала она.

— Кто знает, — многозначительно взглянул на нее Дон. — Возможно, ему хотелось поскорее убраться отсюда.

Шерил замешкалась в дверях, притворившись, что перекладывает бумаги с места на место. Женщина, казалась, сейчас потеряет сознание.

Она закрыла лицо дрожащими руками.

**Джоджо Мойес.**

**(Продолжение следует)**



**Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь.**  
*Оскар Уайльд*

# ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ СОБОЙ? С ЭТИМ НАДО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ!

**Кризис среднего возраста настигает не только мужчин. Женщинам тоже нелегко дается этот переходный период. Его главные симптомы - хроническое недовольство собой и окружающим миром.**

Любить себя - не такая простая задача, как кажется. Мы постоянно придираемся к себе. То талия недостаточно тонкая, то университетский диплом недостаточно красный, то карьера не слишком успешная, то дети не очень воспитанные, да и муж совсем не Райан Гослинг. Хорошо, если неудовлетворенность своей жизнью становится стимулом, который вдохновляет на новые свершения. Но гораздо чаще это чувство приносит с собой грусть, депрессию и желание съесть пять кило шоколада. Пора объявить войну этой привычке - быть вечно недовольной собой!

### Внешность

Кризис среднего возраста обычно наступает у женщин между 30 и 40 годами. В это время появляются первые заметные возрастные перемены во внешности. На лбу - морщинки, на талии - лишние складочки, волосы уже не такие пышные и блестящие. Современное общество только усиливает женские страхи и комплексы по пово-

ду внешности. На страницах модных журналов исключительно молодые красотки, да и в фильмах редко можно встретить главную героиню старше 35 лет. Не нужно поддаваться всеобщей истерии по поводу вечной юности. Каждый возраст красив по-своему. В погоне за ускользающей молодостью некоторые женщины начинают перебарщивать с макияжем. Не повторяйте эту ошибку! Посетите мастер-класс профессионального визажиста, пусть вам подберут макияж, идеально подходящий к вашему типу лица, стилю и возрасту. Пересмотрите фильмы с такими актрисами, как Мэрил Стрип и Хелен Миррен. Они красивы и в 40, и в 50 лет. Если женщина излучает жизнерадостность и оптимизм, то ее красота будет вечной. Улыбайтесь чаще, и все будут замечать ваши сияющие глаза, а не морщинки вокруг них.

### Карьера

Когда юные выпускницы вузов и колледжей получают дипломы, они пол-

ны радужных надежд. Им кажется, что в ближайшие 10-15 лет они успеют сделать все - обзавестись семьей и детьми, построить успешную карьеру, стать обеспеченными бизнес-леди. В реальности многие просыпаются однажды утром, понимают, что им уже 30 лет, а они все еще работают простыми офисными клерками без особых перспектив. Есть от чего впасть в тоску! Когда карьерный путь только начинался, никто не предупреждал, что семья и дети будут отнимать столько времени и сил, и карьерный рост отойдет на второй план. Недовольство собой отступит, если вы начнете действовать. Ведь именно этот возраст может стать периодом настоящего карьерного взлета! Все больше и больше работодатели понимают, что женщины за 30 - отличные работники. Дети подросли и требуют меньше заботы, у женщины накоплено много опыта общения с людьми и решения нестандартных жизненных и рабочих ситуаций.

Берите в руки блокнот и ручку и составляйте свой карьерный план на ближайшие год два, пятилетку. Ответьте на следующие вопросы: хотите ли вы и дальше работать в своей профессиональной области? Если вы мечтаете сменить специализацию, то какая сфера деятельности вас привлекает? Какое обучение вам нужно пройти, чтобы подняться на следующую карьерную ступень? В зависимости от ваших ответов либо начинайте ходить на собеседования, либо беритесь за учебники, либо начинайте играть более активную роль на нынешней работе.

### Семья

Замужние женщины в этом возрасте часто начинают понимать, что их брак далек от идеального. Недовольство своей жизнью возникает от того, что мечты расходятся с реальностью. Дети не такие послушные ангелочки и не победители всех школьных олимпиад, как мечталось раньше. Муж не такой страстный любовник и заботливый мужчина, каким он был в начале романа. Первое, что вам нужно осознать: идеальный брак - это миф. Разногласия, недопонимания, ссоры, кризисы - неизменные спутники реальных отношений. Вопрос в том, как вы преодолеваете эти кризисы. Возможно, сейчас самое время прочитать несколько книг по психологии отношений. Задайте такой запрос в Интернете и выберите книги, которые покажутся вам наиболее интересными. Старайтесь читать работы, написанные профессиональными психологами, а не самопровозглашенными коучами и специалистами по всему на свете. Если в отношениях с мужем появилось охлаждение, значит, настало время перемен. Совместные поездки, новые хобби, прическа, новые сексуальные практики - все это поможет вернуть свежесть отношений, и вы не оставите никаких шансов чувству недовольства собой.

С возрастом в организме происходит кардинальная перестройка. Мало того, что кожа становится менее упругой, появляются морщины, волосы тускнеют и редеют, и неизвестно откуда берется лишний вес, так еще и привычные методы борьбы с этими проблемами не действуют! Это значит, что настало время в корне изменить подход к собственной красоте.

### Подружитесь с гормонами

Какой бы дорогой крем вы себе ни купили, на какую бы диету ни сели, нужно понимать главное: против природы бороться трудно. После 40-45 лет яичники женщины перестают вырабатывать два ключевых гормона: прогестерон и эстраген, отвечающих за многие процессы в организме, в том числе сохранение молодости. Значит, близится менопауза. Обострение хронических заболеваний, снижение физической активности, характерные для данного периода, не лучшим образом сказываются на внешнем виде женщины и качестве ее жизни. Настоящим спасением становится гормонотерапия. Назначенные врачом таблетки не только вернут вам отличное настроение и самочувствие, но и помогут вашим ногтям и волосам стать крепче и здоровее, а кожу сделают гладкой. При этом вам придется преодолеть устоявшийся стереотип, будто гормоны - это что-то искусственное и крайне вредное. Во-первых, основой большинства современных препаратов являются натуральные гормоны эстрадиол и прогестерон. Во-вторых, они не только не вредят здоровью, но и снижают риск ряда заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы и рака. Чем раньше при симптомах менопаузы вы начнете прием препаратов, тем быстрее остановите старение организма. Конечно, у гормонов есть и противопоказания, поэтому, принимая их следует после консультации с врачом.

### Больше ходите пешком

К 40 годам благосостояние женщины, как правило, доходит до того уровня, когда она может позволить себе купить машину и начинает меньше ходить пешком. В этом и кроется угроза, особенно для фигуры. Мало того, что прибавка 3-4 кг является естественной в этом возрасте, так еще и снижение физической активности не лучшим образом сказывается на внешности. Поэтому, старайтесь больше ходить пешком, как минимум 30 минут в день. Польза ходьбы известна давно: она улучшает физическую форму и помогает снизить вес, а также защищает от диабета, остеопороза, рака и сердечного приступа. Кстати, женщины, которые проходят минимум 2 км в день, меньше страдают от депрессии.

### Радуйтесь жизни!

Позитивные эмоции делают нас красивыми. Попробуйте провести эксперимент. Подумайте о чем-то грустном,



## КАК ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДЕТЬ ПОСЛЕ 40

**Выглядеть моложе - естественное желание для женщины, но с годами эта задача становится сложнее. Однако, даже после 40 лет можно поддерживать кожу и тело в тонусе.**

нахмурьтесь и сфотографируйте себя. После этого представьте то, что вас обрадует (отдых у моря, поход в ресторан, новая книга и т.д.), улыбнитесь и сделайте второй свой снимок. А теперь сравните две эти фотографии. Женщина, которая улыбается, определенно, выглядит лучше расстроенной и нахмуренной! Находите в каждом дне повод для улыбки и приятных эмоций, и вы будете красивы всегда!

✓ **Вы все еще не нашли в себе силы отказаться от вредных привычек? Бросайте курить! Это гарантированно избавит вас от серого цвета лица, мешков и синяков под глазами, сухости кожи и других отрицательных последствий курения.**

### Сотрите морщины

В зрелом возрасте кожа женщины теряет 30% коллагена. Пользуйтесь антивозрастной косметикой, но вдобавок к этому делайте натуральные домашние маски, и вы будете довольны своим отражением в зеркале.

**Маска от морщин с алоэ.** Эта маска подойдет для сухой и нормальной кожи. Разогрейте 1 ст. л. меда до жидкого состояния и смешайте с 2 ст. л. алоэ до образования однородной массы. Нанесите смесь на лицо на 20 минут, затем смойте прохладной водой. Повторяйте эту процедуру 1-2 раза в неделю.

**Яичная маска для жирной кожи.** Смешайте белок 1 яйца с 1 ст. л. кефира и нанесите на кожу лица на 20-30

минут. Белок яйца сужает поры, подсушивает кожу, стягивает ее, делая более упругой. Такую маску можно делать 2 раза в неделю.

### Подтяните грудь без операции

Справиться с такой нелегкой, на первый взгляд, задачей помогут физические упражнения на укрепление мышц грудной клетки, массаж, а также специальные лосьоны. Их можно приобрести в магазине или приготовить самостоятельно.

**Лосьон из трав для упругости груди.** Залить кипятком по 1 ч. л. сухих листьев мяты, зверобоя, цветков ромашки, липового цвета, настоять в течение 1 ч. и процедить. Добавить 1 ч. л. глицерина, 200 мл воды, 40 мл спирта. Смесь оставить в темном месте на 3-5 дней. Протирать грудь (за исключением ареол сосков) за 10-15 мин. перед приемом душа.



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ХРАНИМ ФОТОГРАФИИ ПРАВИЛЬНО

У кого дома не хранится заветная коробка с кипой фотографий разных годов и поколений? Все мы сентиментальны и любим вспоминать прошлое. Но вот упорядочивать память о нем не умеем! Японка Мари Кондо, автор книги «Магическая уборка», советует в процессе генеральной уборки собрать все имеющиеся фотографии и только потом приниматься за их основательный разбор. Работа предстоит большая! Необходимо взять в руки и просмотреть каждую карточку и ответить на вопросы: «Она мне важна? Она мне нравится? Я хочу ее оставить?» Если ответы отрицательные, фото лучше выбросить. Из поездок, отпусков, с дней рождений

и массовых мероприятий лучше оставлять не более пяти фото на каждое событие. Этого будет достаточно для того, чтобы даже через много лет восстановить в памяти детали. Фотографии рекомендуется хранить в красивом альбоме, но никак не в коробках или ящиках. Лучше рассортировать их по датам. Что делать с фотографиями, оставшимися в наследство от бабушек и дедушек? То же самое - разобрать и выбрасывать лишнее! Да, это ценная память, но из нее тоже нужно оставить только те моменты, которые трогают сердце и на которые будет приятно и интересно смотреть спустя годы!



## КОТ НА ДЕРЕВЕ

**Не спешите спасать питомца. Сначала оцените ситуацию, чтобы не навредить себе!**

и разлейте или поставьте в миске под деревом. Запах лекарства успокаивает животное, ну а как кошки любят валерьянку, известно всем. Если повезет, она сама спустится с дерева. В некоторых случаях животное можно привлечь едой.

\* Если кошку или похожее по размеру животное нужно выволочь из помещения, то поможет клетка-ловушка со съедобной приманкой. Ее на время можно взять у зоозащитников и установить самому.

✓ **Если спасение животного опасно для людей, звоните в спасателям и не пытайтесь сами снять животное, забравшееся на высокое дерево или в вентиляционную шахту. Это опасно для жизни.**

Самая частая проблема - кошки, которые, спасаясь от бродячих собак, запрыгивают на деревья, а потом от шока не могут оттуда спуститься и даже гибнут от голода и жажды. Животное, которое находится в шоке, может и повести себя неадекватно - начать царапаться, устремиться по дереву вверх, что усложняет задачу для неподготовленного человека. Так что делать, если животное попало в трудную ситуацию?

\* Можно попробовать способ, который иногда помогает: разведите пузырек валерьянки в нескольких литрах воды

## ОДЕЖДА ИЗ КОЗЬЕГО ПУХА НЕ ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИИ

Есть как минимум 6 причин иметь в своем гардеробе шаль или платок из натурального козьего пуха.

\* Платки из натурального пуха долго служат и согревают даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает 35% влаги, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не позволяет рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

\* Сухое тепло, которое дает козий пух, помогает при лимфадените и успокаивает ревматические боли в суставах. Носите пуховой платок на поясице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

\* Целебные свойства пухового платка применяются при всех простудных заболеваниях: его завязывают на горле, если есть кашель, или укутываются полностью.

\* Замучила мигрень? Повяжите голову платком. Его целебные свойства помогут справиться даже с сильной головной болью.

\* При варикозном расширении вен обматывайте ноги пуховым платком.

\* В козьем пухе есть ланолин - вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии, способствует быстрому заживлению ран и переломов. Кстати, козий пух не вызывает аллергии.



## Пригодится

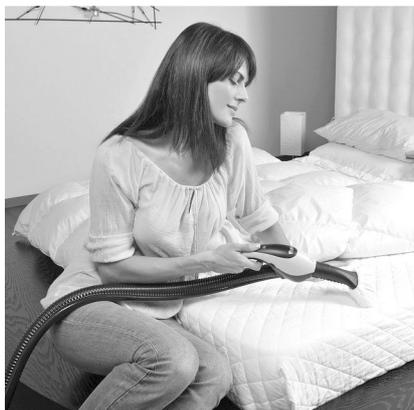
### ДЕЗИНФИЦИРУЕМ ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ



Домашние тапочки время от времени надо дезинфицировать, чтобы предотвратить грибковые заболевания.

Смочите два кусочка ваты уксусом, вложите их в тапки. Поместите в полиэтиленовый пакет, завяжите его и оставьте на сутки. Достаньте тапочки, выбросьте вату и вынесите их на балкон, чтобы хорошо проветрились.

### ЧИСТИТЕ МАТРАС РАЗ В СЕЗОН



Освежать матрас чистой насадкой пылесоса для деликатных поверхностей желательно хотя бы раз в сезон. В идеале - каждый раз перед сменой постельного белья. Убрать несвежий запах можно, рассыпав пищевую соду на матрас, оставив на полчаса и затем хорошо пропылесосив поверхность. Убрать свежие пятна легко можно при помощи смеси перекиси водорода и жидкости для мытья посуды в пропорции 2:1.

### УВЛАЖНЯЙТЕ СТЕНЫ ПЕРЕД РЕМОНТОМ

Медики доказали: выполнение ремонтных работ может привести к заболеваниям легких и сердца. Микроскопические частицы из пыли способны проникать в легкие и кровотоки. Больше всего их образуется при сверлении и ошкуривании стен, а также цементировании и сварке. Поэтому всем, кто делает ремонт сам, врачи советуют надевать специальную маску-респиратор и перед началом работ увлажнять стены.



### МАЛЫШ, НЕ ТЕРЯЙСЯ!

Когда мы всей семьей отправляемся за покупками в гипермаркет, бывает очень сложно. Нужно умудриться и продукты купить, и за ребенком уследить. А наша доченька очень непоседливая, все время пытается убежать! При-

шлось придумать уловку. Теперь на входе в магазин я привязываю ей к поясу воздушный шарик на веревочке. Веревочку беру длинную, чтобы шарик было видно над высокими полками.

*Анна Красько.*

### ЧТОБЫ ЦЕПОЧКА НЕ СПУТАЛАСЬ

Раньше содержимое моей шкатулки с бижутерией выглядело хаотично. Для того, чтобы достать браслет или цепочку, приходилось потратить немало времени - все было спутано между собой. С некоторых пор все изменилось. Я выделила целый ящик в комод для украшений и аккуратно их разложила. Мое главное ноу-хау - приспособление для хранения цепочек. Я вдеваю их в пластиковые трубочки для коктейлей и складываю в ряд. Ничего не спутывается!

*Анна Калягина.*



### УКСУС ОТСТИРАЕТ ВСЕ!



Я всегда добавляю 50 мл уксуса в стиральную машинку. Зачем? Это универсальное средство!

Во-первых, уксус смягчает вещи из жесткой и плотной тканей, так как обладает смягчающими свойствами. Также это лучший пятновыводитель! Просто обработайте пятно от жира,

пота, фруктов перед стиркой уксусом, а затем долейте 50 мл в отсек стиральной машины. Пятно исчезнет уже после первой стирки.

Он устранил въевшиеся неприятные запахи с одежды (например, запах пота). Для этого нужно залить 100 мл уксуса в отделение для ополаскивателя. Кстати, это средство справится и со стойким «ароматом» кошачьего беспредела.

Кроме того, он удалит даже пятна ржавчины с одежды! Смешайте 30 мл уксуса и 0,5 ст. л. каменной соли и вотрите в пятно. Оставьте на 5-10 минут, а затем постирайте как обычно.

Наконец, этот продукт полезен и для самой машинки, так как защищает от плесени и известкового налета.

*Евгения Гришина.*



# МАКИЯЖ ЗА 15 МИНУТ БЫСТРО И СТИЛЬНО

Иногда по утрам совершенно не остается времени на макияж - мы постоянно куда-то спешим и опаздываем. Идти на работу без привычного мейкапа не хочется, да и не каждая может себе это позволить. Остается только освоить технику быстрого приведения себя в порядок.



**1** Первым делом следует тщательно подготовить кожу к макияжу, - это залог его успеха. Необходимо очистить лицо с помощью мягкого молочка и увлажнить его питательным кремом. После следует нанести тональную основу с помощью кисти, спонжа или пальцев - кому как удобнее. Тональный крем по желанию можно заменить более легким ВВ-кремом.

**2** На верхнее веко нанести светлые тени. Внешний угол прокрасить темно-коричневыми тенями и слегка растушевать. Не должно быть видно четких границ. Нижнее веко можно слегка осветлить с помощью теней: нанести их на палец и растушевать по веку. В уголок глаза поместить «капельку» светлых теней. Она поможет сделать взгляд более выразительным.

**3** Верхнее и нижнее веко подвести мягким темно-коричневым карандашом. Линия должна постепенно расширяться к внешнему уголку глаза. Карандашная линия на нижнем веку должна быть менее четкой и заметной, чем на верхнем.

**4** Хорошо прокрасить верхние ресницы и немного нижние. Для этого лучше всего использовать классическую черную тушь. Однако, если вы привыкли к цветной, то можно воспользоваться и ею. Только учтите: если вы собираетесь в офис, цвет туши не должен быть слишком ярким.

**5** На губы нанести матовую помаду или блеск светло-коричневого оттенка - он универсален. Тратить при этом время на подводку не стоит. Можно просто контур губ прокрасить чуть более тщательно.

**6** Прорисовать карандашом или темными тенями линию бровей и растушевать ее для придания естественности.

**Наталья Обухова,  
стилист-визажист.**

## Маленькие помощники

Я хотела бы поделиться одним простым рецептом красоты, в котором участвует золотое кольцо, например обручальное. Для очистки кожи лица от шлаков можно применять скрабирование золотым кольцом. Желательно, чтобы оно не имело острых граней, т.к. в противном случае может оставить след.

Возможно, подобную процедуру можно проводить и серебряным украшением высокой пробы, но я такое не практиковала, поэтому посоветовать пока не могу. Почему золотом можно, а другими металлами нельзя? Золото очень бережно относится к коже, не царапает, не окисляется, не оставляет других следов. Поэтому его действительно можно считать металлом на службе красоты.

Итак, перейдем к процедуре. Такую очистку не стоит проводить часто, достаточно раз в 7-10 дней или по мере необходимости.

Перед скрабированием как следует распариваем поры лица. Можно просто подышать над водяным паром. Почему важно уделить этому этапу побольше внимания? Все дело в том, что если поры хорошенько не раскроются, то, выскабливая забившуюся грязь, можно оставить отметины. Так что парим, не жалеем!

Дальше проводим саму процедуру. Ребром кольца осторожно соскабливаем ненужное и смываем жир и грязь. Особенное внимание уделите складкам кожи - крыльям носа, подбородку, щекам и другим проблемным зонам.

Как видите, сама процедура несложная и напоминает работу овощечистки по снятию кожуры.

Напоследок все смываем, промокаем лицо и радуемся новому светящемуся облику!

Конечно, кожа еще не идеальна, но эффект все же ощутим!

Кстати, по народным приметам, именно с помощью золотого кольца можно определить, есть ли на человеке «наговор». Для этого достаточно провести ребром кольца по щеке или другой части лица. Идеальное состояние - быстро исчезающая розовая полоска. Если есть «наговор», золото оставляет черный след, который через минуту-две исчезает.

В общем, не забывайте о маленьких помощниках, которые всегда рядом!

**Анна.**

## ПЕТРУШКА ДЛЯ ЛИЦА

*Зелень с собственных грядок является лучшим косметическим средством! Данное средство прекрасно подходит для ухода за кожей вокруг глаз. Измельчите свежую петрушку, должна получиться примерно 1 ст. л. Отожмите из готовой кашицы немного сока. Смешайте кашицу с заваркой черного чая и разложите смесь по марлевым мешочкам. Готовые влажные мешочки приложите к глазам, и уже через 20 минут маска снимет отечность и темные круги, а также разгладит мелкие морщины.*



# ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ

**Кремы, скрабы, маски, масла... Сегодня существует масса средств, помогающих сохранить красоту и молодость наших рук.**

**К**ожа на руках, конечно, более плотная, чем на лице, но ей и достаётся намного больше. Помимо холодного и сухого воздуха, нашим ладоням вредят домашняя уборка, готовка и даже бумажная работа. Между тем, именно руки выдают наш возраст и поэтому нуждаются в максимально тщательном уходе. И если о лице многие из нас заботятся каждый день, то рукам обычно достаётся купленный по случаю крем. При этом, выбирая средства для кожи рук, нужно учитывать множество факторов: например, зимой лучше пользоваться кремами, в состав которых входят глицерин и масло карите или арганы. А начиная с весны важно использовать средство с SPF-защитой: фильтры помогут предупредить появление пигментных пятен.

## Совет эксперта

**Эльвира Егорова, мастер ногтевого сервиса:**

Парафинотерапия - едва ли не самая эффективная процедура для рук. Застывая, парафин сдавливает эпидермис, активизируя таким образом лимфоток, и кожа «оживает». Что особенно приятно, такой уход вполне можно делать и в домашних условиях: Сначала надо отшелушить кожу скрабом, затем увлажнить кремом. После того, как он впитается, погрузить руки в ванночку с теплым парафином. Через 5 секунд вынуть, дождаться, пока образовавшаяся на коже пленка станет матовой, и погрузить снова. Повторить 3-5 раз. Потом на руки надевают целлофановый пакет, сверху - махровые варежки. Через 20 минут «маску» снимают: парафин легко удаляется вместе с пакетом.

## Базовый уход

Эти несложные правила помогут вам сохранить кожу рук в полном порядке.

✳ Мыть руки следует теплой (не горячей и не холодной!) водой с гелем или жидким мылом (по составу оно гораздо мягче, чем твердое).

✳ Выбирайте средства, в которых содержатся экстракт ромашки, глицерин и витамины А и Е. Всегда тщательно вытирайте руки, включая даже участки между пальцами. Оставшаяся влага испаряется и таким образом сушит кожу.

✳ За час до выхода на улицу массирующими движениями нанесите на руки крем.

✳ Перчатки и варежки лучше выбирать из натуральных материалов. В синтетике кожа потеет и обезвоживается.

✳ Делайте всю работу по дому в перчатках: причем, на тонкие хлопковые лучше надевать еще и непромокаемые. Так и коже будет комфортно, и агрессивные вещества, содержащиеся в моющих средствах и в стиральных порошках, на нее не попадут. А перед тем, как надевать перчатки, смажьте руки питательным кремом.

✳ Один раз в неделю делайте укрепляющие ванночки. В 1 л теплой воды добавьте 1 ст. л. морской соли и 4 капли масла чайного дерева. Эта процедура укрепит ногти и сделает кожу гладкой. После ванночки нанесите крем для рук.

✳ Каждый вечер, примерно за час до сна, наносите питательный крем. Поверх можно надеть обычные хлопковые перчатки: если получится проходить так хотя бы 40 минут, утром ручки будут вам благодарны.



## СЫТНЫЙ ЗАВТРАК ИЗ КАРТОФЕЛЯ

### Деруны с творогом

**6 картофелин, 1 луковица, 1 яйцо, сметана, соль и перец по вкусу. Для творожной начинки: 60 г творога, 1 рубчик чеснока, 4 ст. ложки сметаны, соль.**

Очищенный картофель и лук натрите на самой мелкой терке. Добавьте яйцо, сметану, соль и перец и все тщательно перемешайте. Приготовьте творожную начинку: творог протрите через сито, чеснок пропустите через чеснокодавку. Тщательно перемешайте творог и чеснок, добавьте соль.

На сковороду налейте масло и разогрейте его как следует. Столовой ложкой выложите картофельный фарш и дайте дерунам подрумяниться. Снимите с огня, выложите сверху на картофельный блинчик половину столовой ложки творожной начинки, сверху накройте ложкой картофельного фарша. Теперь переверните дерун на вторую сторону и обжарьте до появления золотистой корочки на небольшом огне. Готовые деруны подавайте со сметаной горячими.

### Шарики с сыром в панировке

**6-8 вареных картофелин, 150 г сливочного масла, 2/3 стакана натертого сыра, 1 стакан муки, 3 яйца,**

Если картофельное пюре получилось слишком жидким, добавьте в него 1 ст. ложку картофельного крахмала. В последний момент, перед подачей на стол, чтобы улучшить вкус, добавьте в пюре взбитый в пену белок.

**растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.**

Картофель растолките, размягченное масло взбейте и соедините с картофельным пюре. Добавьте муку, сыр, яйца, посолите, поперчите и хорошо вымесите. Из теста скатайте небольшие шарики, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте во фритюре до золотистой корочки. Готовые шарики выньте шумовкой выложите на салфетку, чтобы стекло лишнее масло, и подайте к столу.

### Фаршированные картофельные лодочки

**10 картофелин, 2 луковицы, 100 г сыра, 2 желтка, 100 г колбасы, пучок укропа, растительное масло, соль, перец.**

Картофель вымойте и запеките в духовке до полуготовности. Достаньте, разрежьте на половинки и выньте ложкой серединку. Лук обжарьте на растительном масле, добавьте картофельную мякоть, мелко порезанный укроп, 50 г сыра, натертого на крупной терке, мелко порезанную колбасу и взбитые желтки. Посолите, поперчите и хорошо все перемешайте. Заполните лодочки фаршем, посыпьте остатками тертого сыра и запекайте в духовке 30 минут, до образования румяной корочки.

## В доме малыш

### Молочный коктейль с бананом

**1 л молока, 200 г мороженого, 3 ст. ложки сиропа шиповника, 2 банана, 2 печенья.**

Вылейте в блендер молоко, добавьте мороженое, сироп шиповника. Бананы порежьте на кусочки, печенье поломайте и выложите в блендер. Хорошо взбейте коктейль и подавайте к столу.

### Яичные блинчики с ветчиной

**3 яйца, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г нежирной ветчины, 1 ст. ложка топленого масла.**

Взбейте яйца с молоком и сыром. Ветчину мелко нарежьте. Сковороду смажьте маслом, прогрейте. Половником наливайте оmlетную массу так, чтобы она покрывала дно сковороды тонким слоем. Подождите, пока блин схватится, переверните. Поджарьте еще минуту с другой стороны. В блинчик положите немного ветчины, сверните конвертом или трубочкой.

### ТЫКВЕННЫЙ ХЛЕБ

**1/3 стакана молока, 2 стакана муки, 80 г пюре печеной тыквы, 1 куриное яйцо плюс 2 желтка, 30 г сливочного масла, 12 г прессованных дрожжей, по 1 ст. ложке сахара и какао, щепотка соли.**

Теплое молоко смешайте с дрожжами, сахаром и 1 ст. ложкой муки, оставьте до появления «шапочки». Подошедшие дрожжи перемешайте, добавьте желтки, соль, тыквенное пюре, муку. Замесите тесто, вмешайте сливочное масло. Разделите на 2 части. В одну добавьте какао. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 1 час в теплом месте. Раскатайте тыквенное и шоколадное тесто в прямоугольники 30x15 см. Шоколадное тесто положите на тыквенное и сверните рулетом. Уложите рулет швом вниз в хлебную форму, смазанную маслом. Дайте постоять 1 час в теплом месте. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте 30-35 минут в разогретой до 190 градусов духовке.



### Суп фасолевый с грудинкой

**300-500 г копченой грудинки, 2 стакана вареной фасоли, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, растительное масло, зелень, соль, перец.**

Вскипятите воду, выложите в нее копчености и варите 10 минут. Картофель нарежьте кубиками, зелень и лук измельчите, морковь натрите на крупной терке. Спассеруйте лук с морковью на растительном масле. В бульон положите картофель. Когда картошка станет мягкой, добавьте морковь с луком, фасоль и томатную пасту. Посолите, поперчите. За минуту до готовности всыпьте зелень.

### Куриные ножки, фаршированные грибами

**5 куриных ножек, 4 тонких ломтика ветчины, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 стакан сваренного до полуготовности риса, 200 г грибов, петрушка, соль, растительное масло.**

На куриных ножках вдоль кости сделайте глубокий надрез и удалите кость. Филе положите на доску кожей вниз, слегка отбейте и посолите по вкусу. Лук, чеснок, грибы, ветчину нарежьте и обжаривайте на сковороде с растительным маслом 5 минут. Добавьте порезанную зелень и вареный рис. На середину каждого филе выложите по 2 ст. ложки начинки. Нижние края соедините и скрепите по бокам шпажками. Верх с начинкой должен оставаться открытым. Ножки смажьте маслом и плотно заверните в фольгу. Запекайте в разогретой духовке 30-35 минут при 180 градусах.

### Домашняя халва с семечками

**0,5 кг очищенных подсолнечных семечек, 1,5 стакана муки, 1/3 стакана воды, 1 стакан сахара, 150 мл подсолнечного масла.**

Семечки обжарьте на сухой сковороде и измельчите в блендере. На этой же сковороде обжарьте муку до кремового оттенка, смешайте с семечками. Снова измельчите в блендере - масса должна получиться гладкой и однородной. Сварите сироп из воды и сахара (варите его около 5 минут и снимайте пенку). Влейте в горячий сироп масло, размешайте и добавьте муку с семечками. Переложите в смазанную маслом форму и поставьте на холод на 4 часа.



## РЫБНЫЙ ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

### Запеченное филе в лаваше



**700 г рыбного филе, 3 лаваша, 150 г сметаны, 100 г майонеза, по 1 луковице и помидору, растительное масло, соль, перец.**

Лук нарежьте кольцами, помидор - кружочками. В миске смешайте сметану и майонез. Лаваш разрежьте пополам. Кусочки филе посолите, поперчите. На половинку лаваша выложите несколько колечек лука, кусочек рыбы, смажьте майонезом со сметаной. Сверху поло-

жите 2 кружочка помидора. Сверните в конверт. Готовые конверты выложите на смазанный маслом противень швом вниз. Смажьте маслом и майонезом со сметаной. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут.

### Судак с ореховой начинкой

**0,5 кг судака, 150 г грецких орехов, 1 луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.**

Судака хорошо помойте, посолите. Нафаршируйте смесь из пропущенных через мясорубку орехов, обжаренного лука с бульоном и лимонным соком. Заверните рыбу в фольгу и запекайте в заранее нагретой до 180 градусов духовке в течение 20-25 минут.

### Скумбрия в банке

**2 скумбрии, по 1 луковице и моркови, 1 ст. ложка растительного масла, перец горошком, соль, лавровый лист.**

Рыбу нарежьте на кусочки. Лук - коль-

цами. Морковь измельчите на терке. Уложите в литровую банку слоями: морковь, рыба, лук, немного посолите (и так, пока не уложите все продукты). Сверху положите лавровый лист, пару горошин перца, полейте маслом. Банку накройте фольгой, поставьте в холодную духовку. Готовьте при температуре 160 градусов около часа.





# О ЧЕМ ТРУБЯТ АНГЕЛЫ?

**По чести сказать, у бругмансии, нашей сегодняшней героини, имен - огромное количество! Возможно, разгадав их природу, мы постигнем тайну этого удивительного растения?!**

дому растения того или иного цвета привлекает в жизнь вполне конкретные перемены?!

\* В желтой бругмансии живут «денежные ангелы»;

\* в белой - «ангелы здоровья»;

\* в красной и розовой - «ангелы любви».

\* в синей и фиолетовой - особенные «ангелы», которые помогают обрести счастье тем, кто видит его в служении другим.

В Средней полосе бругмансия - гостья из тропиков - в саду приживется вряд ли. А вот в доме она будет чувствовать себя прекрасно! Но имейте в виду, что этому крупному растению (для оптимального развития взрослым бругмансиям нужны кадки объемом не менее 10-15 л) придется выделить лучшее место в квартире: оно любит простор, много света, в том числе прямые солнечные лучи. В жаркие летние месяцы бругмансию хорошо выносить на балкон или террасу, а вот зимовать ей комфортнее в светлом, но прохладном помещении. Бругмансия растение очень влаголюбивое. В период роста его необходимо обильно поливать, не допуская при этом застоя воды в поддоне. Зимой полив следует прекратить, поддерживая почву слегка влажной. В первый год жизни молодому растению может потребоваться неоднократная пересадка по мере опутывания корнями земляного кома. В дальнейшем его ежегодно - весной, с началом роста - следует пересаживать или заменять часть старой земли. Но все это с лихвой компенсируется! Ей-же-ей!

встречается в субтропиках и тропиках Америки, от Чили и Аргентины до Вест-Индии. Именно жители тех мест первыми заметили магическую силу растения - защищать от дурной энергии и помогать проникнуть за пределы видимого, которая описана в красивой легенде.

...В давние времена правила нашей планетой братья-близнецы, сыновья Солнца. И держали они людей в повиновении через страх, даже когда те спали. Отдых и приятные сновидения люди могли получить только в обмен на праведное служение братьям. И вот однажды близнецы узнали, что из недр земли стали выбираться дети подземной богини - мальчик и девочка. Им было любопытно посмотреть, как на земле все устроено. И все бы ничего, да вдруг узнали правители о том, что брат с сестрой, увидев, как несчастливы земные люди, стали дарить им волшебные цветы. Аромат их, положенных в изголовье их кроватей, защищал людей от злых чар правителей, давал им возможность видеть вещие сны и делал их счастливыми.

Поняли сыновья Солнца, что так и власть потерять недолго, и запретили детям выходить на землю. А чтобы те не смогли нарушить запрет, единственный имеющийся выход на поверхность замуровали. Однако спустя какое-то время на этом самом месте выросли цветы - те, что брат с сестрой дарили людям. В этих цветах поселились ангелы, желающие сделать всех людей счастливыми... Такова легенда о бругмансии.

### Счастье - это...

Тысячелетия прошли с тех пор. Бругмансия распространилась по всему миру, а вместе с ней и ангелы, приносящие счастье людям.

Но ведь каждому для счастья не хватает своего - кому-то второй половинки, кому-то здоровья, кому-то денег... Возможно, вы удивитесь, но сколь различные виды бругмансии - столь различны и «ангелы», обитающие в них. Каждый имеет свою «специализацию»! А иначе, как объяснить, что появление в

### Что в имени тебе моем?

Собственно бругмансией это растение стало в начале XVIII века, получив свое «официальное» имя в честь профессора естественной истории из Нидерландов - Себастьяна Джастина Бругманса, который занимался его изучением. Впрочем, под таким именем растение известно в довольно узких кругах - среди специалистов по ботанике. В народе же бругмансию называли и продолжают называть трубами ангела. Цветы-колокола бругмансии, достигающие в высоту 30-40 см, на самом деле напоминают трубы. И если уж представлять ангелов, оповещающих нас о грядущих событиях, то играть они должны именно на таких «музыкальных инструментах»! Дерево дьявола - так растение прозвали за сильный аромат, который может вызывать головную боль и даже галлюцинации. Цветок инков - изображения ее цветков встречается на многих предметах, относящихся к этой древней цивилизации. Королевский цветок - этого названия растение удостоилось за поистине королевскую красоту - для многих правителей прошлых столетий она была самым желанным экспонатом в оранжерее. Королевская ночь - такое поэтическое название она заслужила тем, что ночью ее и без того пьянящий аромат становится ярче. Цветок силы и колдовская трава - в былые времена она была источником силы для шаманов. С ее помощью они вступали в контакт с духами и получали от них пророчества.

...Редкое растение может похвастаться такой «многоликостью» - посему очевидно, что бругмансия обладает необычной энергетикой.

### Сыновья Солнца

В природе бругмансия чаще всего



## Поздравления

**Нату РУМЯНЦЕВУ-ДИМИТРОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем крепкого здоровья, много-мно-  
го радости, а самое главное, чтобы не-  
пременно сбылась заветная мечта –  
иметь собственный дом со всеми удоб-  
ствами.

*Твои близкие:  
Анатолий, Анна, Марика, Олег.*

**Елену (Эличку) ЛАЗАРЕВУ,**  
подругу своего детства,  
поздравляю с днем рождения!

Желаю тебе побольше радости и всех  
земных благ. Всегда помни наше дет-  
ство, которое было счастливым и, к со-  
жалению, ушло. Пусть Господь хра-  
нит тебя и всех твоих близких!  
**Живи счастливо ты, подруга детства,**  
**Среди цветов, простора синевы.**  
**Досталось мне, тебе... много наследства...**  
**Знание, ритмы жизни, шум молвы.**  
**Живи счастливо и не знай печали,**  
**Не знай досады и обиды слез.**  
**Ты помнишь, у доски мы отвечали,**  
**Экзамены сдавали мы всерьез.**  
**Живи счастливо, вспоминая ты школу,**  
**Детство, Санзону и наш дивный сад,**  
**Прогулку по Тбилиси, по знакомым,**  
**В жару и дождь, и в снег, и в листопад.**  
**Живи счастливо и пусть окружает**  
**Тебя тепло, забота и любовь,**  
**В глазах твоих огонь всегда пылает**  
**И долго пусть бежит по венам кровь!**

*Суважением,  
Анна Орфаниди, твоя подруга  
детства, бывшая одноклассница.*

**Зоряну ЯНКОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем быть доброй и ласковой, выг-  
лядеть всегда красиво и румяниться  
как заря.  
**Звезды мерцают постоянно,**  
**Проходит ночь... рассвет, заря.**  
**Желаем мы тебе, Зоряна,**  
**Держать удачи якоря,**  
**Идти по жизни безоглядно,**  
**В сторону света. И всегда**  
**Живи счастливо ты, Зоряна!**  
**Светись как яркая звезда!**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Мария Саввиди,  
Йоргос и Нина Астериади,*

*Анатолий Цагариди,  
Росица Билянова,  
Июнка Христова,  
Майя и Мими Унгиадзе,  
Инга Юмашева,  
Алла, Михаил и София Фотовы,  
Зоя Назлиди,  
Мелина и Эмилия Родаки,  
Нина Харациди, Алла Караиланиди,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Ирина и Ольга Энтиди,  
Аннета Хашомова,  
Этери Шенгелия,  
Дора Сосницкая,  
Магнолия Светцова,  
Спирула Икономиди,  
Шукуфа Курбанова,  
Елена Мацукатова,  
Георгий, Марианна  
и Тодор Трайчевы,  
Даниэла и Вероника Колевы,  
Натали Сацерадзе,  
Елена Микелашвили,  
Алла Титвинидзе,  
Мария Стромцова,  
Майя Погребняк.*

**Раису СМЕРНОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Желаем нашей Раечке быть всегда на  
высоте, жить счастливо и никогда не  
печалиться.  
**Возвращается день**  
**И луч солнца искрится,**  
**Зафиксирует тень**  
**И покажет любя**  
**Все, что ноченькой снится.**  
**С днем рожденья тебя,**  
**Дорогая Раиса.**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Венера Кростева,  
Галина Бандура,  
Раиса Мкртчян,  
Лия Арвеладзе,  
Нанули Варазашвили,  
Додо Лалиашвили,  
Дареджан Капанадзе,  
Валентина Неженцева,  
Любовь Истомина,  
Людмила Смоленская,  
Мадонна Карсанова,  
Диана Габарашвили,  
Любовь Искренко,  
Елена Яровая,*

*Лали Дгебუაძე,  
Зоя и Иванка Костовы,  
София Светлинова,  
Джеджило Эристави,  
Лела Турашвили,  
Ия Перадзе, Этери Шенгелия,  
Русудан Абесадзе,  
Зоя Кучеренко,  
Ирина Епифанова,  
Мзия Кудухова,  
Красимира Русинова,  
София Болквадзе,  
Маргарита Зарейчук,  
Лана Стоева,  
Анна и Юлия Кузнецовы,  
Светлана Губкина,  
Нино Балавадзе, Полина Иванова,  
Надежда Ляпина, Майя Венкова,  
Алла Есаулова,  
Кети Димитриади,  
Анжела Геворкян,  
Лариса Степаненко,  
Эльза Санакоева,  
Елена Кавтраиди,  
Манана Автарадзе.*

**У Тадеуша Ломницкого**  
и Екатерины Стрибант, а также у  
Ядвиги Гонсировской родился  
внучка, а у Янника Ломницкого и  
Аллы Корабликовой родился  
дочь Илона.

Поздравляем всех близких с рождени-  
ем девочки. Желаем маленькой Ило-  
ночке вырасти доброй, порядочной и  
верно продолжать традиции своих ува-  
жаемых предков.  
**Глубина темных небес бездонна,**  
**В три часа ночи сразу родилась**  
**Малышка белоснежная Илона,**  
**Толпа друзей, знакомых собралась.**

*Суважением,  
Ирина и Анна Орфаниди,  
Ева Голонко,  
Олеся Яроцкая,  
Лариса Домбровская,  
Светлана Ковальская,  
Мара Шепинская, Барбара Краевская,  
Марина Кукарская, Нина Ветлицкая, Лидия  
Познюховская, Анастасия Левандовская,  
Анна Янтар, Дора Сосницкая, Беата  
Складовская, Екатерина Зелинская,  
Марина Филина, Лали Гвинджилия,  
Снежана Буц, Анна Родникова,  
Виктория Егорова.*

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №8

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**По горизонтали:** Кисель. Сопро-  
мат. Геловани. Ресторан. Саму-  
ил. Ваня. Сноска. Будни. Октод.  
Отава. Емеля. Облом. Суриков.  
Султанат. Оно. Фарс. Обстрел.  
Отсек. Агрегат. Пасека. Ком-  
форт. Лубок. Прикид. Люстра.  
Лари. Крамаров. Деяние. Со-  
чень. Гонт. Вронский. Яранга.  
**По вертикали:** Серебро. Масля-  
ков. Трос. Посадка. Буфер. Бла-  
го. Вилла. Роговица. Отрог.  
Класс. Мера. Мастак. Юрок.  
Алан. Сто. Сочи. Тоня. Матвей.  
Сток. Красс. Попадья. Нано-  
метр. Старр. Снимок. Стиляга.  
Устье. Корде. Канон. Личико.  
Леоне. Клиринг. Ладья. Волга.  
Диета.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный журнал №8-9-10-11*

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,  
3-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мchedlidze  
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 заказан-**  
**ные редакцией, гонорары не выплачиваются.**



# ДЖЕК-РАССЕЛ-ТЕРЬЕР МАЛЕНЬКИЙ ОХОТНИК

**Джек-рассел-терьер отличается энергией и позитивом. Ведь не зря эту породу называют «летающей собакой», которая проводит много времени в прыжках за мячом и другими игрушками. Активный, умный и жизнерадостный друг принесет в ваш дом веселье и уют.**

Когда мы с детьми приобрели щенка джек-рассел-терьера и повезли его домой, маленький англичанин не был напуган, не дрожал и не отворачивался. Напротив, следил за мной с неподдельным интересом и вниманием. Именно тогда я поняла, что выбрала «свою» породу, и мы подружимся.

### История породы

Джек-расселлы были выведены в XIX веке англичанином, приходским священником Парсоном Джоном Расселом по прозвищу Джек - отсюда и название породы. В 1818 году он приобрел в Оксфорде сучку по кличке Трамп. Невзирая на сан, Джек был страстным охотником на мелких норных животных, а небольшая белая собачка с бронзово-рыжими отметинами на голове и у основания хвоста стала родоначальницей породы.

У нас расселлы появились недавно (с 1999 года), сразу обрели любовь и признание, и наша семья тоже не устояла перед чарами этой породы.

### Добрый друг в доме

Щенок получил имя - Миф, потому что в первый же день в нашем доме он разнес в клочья книгу «Мифы Древней Греции», оставленную дочерью на диване. Впрочем, первое время у него пользовались успехом не только книги, но и носки, тапки, перчатки и другие предметы гардероба. Тогда я отправилась в зоомагазин, где накупила много иг-

рушек для нашего озорника, и пес с радостью переключился на них.

Удивительно, но питомец помог установить четкий режим дня для детей, да и мы стали более дисциплинированными: больше времени проводим на воздухе, так что проблем со сном не бывает. Утром наш будильник Миф с ловкостью запрыгивает на кровать, и начинается веселая возня. Детям некогда и капризничать - смех и прыжки слышатся из детской, а ведь хорошее утро заряжает бодростью на весь день!

Старшая дочь с удовольствием дрессирует малыша и обучает его несложным командам. Джек-расселлы обладают высоким собачьим интеллектом и легко поддаются дрессировке. Главное - обязательно наградить животное чем-нибудь вкусным после этого. Дрессировка нужна, поскольку бурный темперамент и любопытство на прогулке могут увести собаку далеко от хозяина. Если пес не знает команд, лучше держать его на поводке. Однако, за городом, на дачном участке можно дать ему свободу. Во-первых, вы увидите бурю восторга, а во-вторых, эта порода любит гулять долго и основательно, очень вынослива, ищет новые впечатления, поэтому не отказывайте любимцу в этом удовольствии. Для нашей семьи Миф оказался незаменимой няней - он «выгуливает» детей, как настоящий тренер, так что им не приходится в голову сидеть на скамейке и копать в мобильном телефоне.

### Особенности ухода

Возможно, именно любовь

к прогулкам делает эту породу долгожителями, а также укрепляет здоровье. Исключение составляют мороз и сырость - в таких случаях надо одевать собаку в утепленный костюм.

Наш Миф короткошерстный, поэтому я расчесываю его раз в неделю. Существуют и длинношерстные виды, которые требуют не только расчесывания, но и тримминга (выщипывание старого отмершего волоса). Определить, какая длина будет у шерсти, можно лишь после двух месяцев. Купать рассела нужно не чаще 1 раза в месяц со специальным шампунем для собак. Протирайте ушные раковины влажным ватным диском 1 раз в неделю, чтобы там не скапливалась сера. Важно также чистить питомцу зубы (существуют различные пасты и очищающие косточки). Когти мы обрезаем Мифу раз в месяц, используя когтерезку, а затем пилочку, чтобы сгладить острые концы.

Я кормлю собаку профессиональным кормом, но можно давать ей и домашнюю, натуральную еду. Табу - жареная пища, свинина, баранина и сладкое. Кстати, расселам необходимо постоянное внимание каждого члена семьи, в отличие от многих пород, которые признают одного хозяина. Наш Миф любит беззаветно даже кошку Багиру, хотя та нередко шипит на него, но малыша это не смущает. Все домашние обожают пушистого друга, и я думаю, что Багира скоро присоединится к нашему «лагерю».

*Ольга Щукина.*

## Поздравления

Поздравляем нашу маму  
Карину  
МАНУКЯН -НЕРСЕЯН  
с днем рождения.

Желаем здоровья, долгих лет жизни.

Милая, любимая, родная,  
Поздравляю, мамочка тебя  
И от всей души тебе желаю  
Только мира, радости, добра!  
Нет тебя любимей и дороже.

Нет тебя надежней и нежней.  
Ты всегда с советом мне  
поможешь.

Нет тебя отзывчивей и добрей.  
Спасибо за любовь,  
за понимание.

За то, что в жизни за руку вела  
И за хорошее, конечно,  
воспитанье,

Ты лучшая, мамулечка моя.

*Дети, внуки и родные.*

## 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.

# НА ПОЗИТИВЕ

**ХУРМА – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И АВИТАМИНОЗА. ЕЕ СЛАДКИЙ И СЛЕГКА ТЕРПКИЙ ВКУС БОДРИТ И ПРИДАЕТ НАМ СИЛ.**

**1**

## За что любить хурму?

Всего насчитывают более 725 сортов хурмы. Самый популярный из них - «Королек». От других он отличается тем, что не вяжет. В нем почти нет терпкости, которую придает фрукту танин. В небольшом количестве это вещество помогает при расстройствах желудка: оно выводит из организма вредные вещества.

## Добрый совет

Хурма кажется вам приторной, а ее кожица - слишком грубой? Порежьте фрукт кружочками, заправьте лимонным соком со сливками - и у вас получится вкуснейший витаминный салат!

**2**

## Диетологи советуют

Не слишком увлекайтесь хурмой, если хотите держать вес под контролем: в 100 г ее мякоти содержится 70 ккал. Энергетическая ценность фрукта среднего размера (350-400 г) - как у булочки с изюмом. Из-за избытка сладости хурму даже запрещают больным сахарным диабетом.

**3**

## Безотходное производство

В семечках хурмы максимальная концентрация полезных веществ. Не вздумайте их выбрасывать! Подсушите на сковороде или в духовке, затем измельчите в блендере и заваривайте по утрам вместо кофе: бодрящий эффект обеспечен.

**4** Контрольная закупка

Выбирайте плоды бурого цвета с мягкими бочками, сухими листьями и плодоножками. У зрелой хурмы должна быть гладкая, блестящая, полупрозрачная кожица. Чем больше на фрукте коричневых полосок и пятен, тем слаще и насыщенней будет его вкус.



## Под маской

Смешайте мякоть хурмы с желтком и нанесите получившуюся массу на лицо: это отличное очищающее и тонизирующее средство. Если добавить сливок, получится маска «против» морщинок. Наносить на 15 минут и смывать теплой водой.

**В ХУРМЕ МНОГО  
ВИТАМИНОВ А, С, Р, А  
ТАКЖЕ ЖЕЛЕЗА, КАЛЬЦИЯ,  
МАГНИЯ, КАЛИЯ  
И ДРУГИХ**





## ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

800 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сушеного тимьяна, 500 мл куриного бульона, 4 ломтика белого хлеба, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, 250 мл сливок 10%-ной жирности, 50 г укропа, соль, молотый перец.

Грибы крупно нарезать. Лук порубить и подрумянить в большом сотейнике на растительном масле. Добавить грибы, посыпать тимьяном и жарить, помешивая, 3 мин. Влить горячий бульон, довести до кипения и варить 5 мин. Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовке. Сливочное масло распустить в маленьком сотейнике и обжарить на нем муку до золотистого цвета. Постепенно тонкой струйкой влить 100 мл сливок и довести до кипения. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Подмешивая сливочную массу ввести в бульон с грибами и овощами, добавить оставшиеся сливки, чеснок, варить 2 мин и снять с огня. Измельчить блендером. Укроп вымыть, обсушить и порубить. Каждую порцию супа посыпать гренками и зеленью.

**Суп станет ароматнее, если в бульон добавить измельченные в блендере или кофемолке сушеные белые грибы (1 ст. л.).**



## КОРДОН БЛЮ ИЗ КУРИЦЫ

4 небольших куриных филе, сок 1/2 лимона, 150 г ветчины, 150 г твердого сыра, 1 ч. л. порошка карри, 100 г панировочных сухарей, 1 крупное яйцо, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Куриное филе вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и слегка отбить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Подмешавшаяся массой намазать куриное филе, посоливать, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 мин при комнатной температуре. Сыр и ветчину нарезать тонкими ломтиками. На каждое куриное филе положить по ломтику ветчины и сыра. Сложить пополам, края скрепить зубочистками. Панировочные сухари перемешать с порошком карри. Подготовленное куриное филе с начинкой обмакнуть в слегка взбитое яйцо, обвалить в подмешавшейся панировке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Зубочистки удалить. На стол готовое блюдо можно подать с салатом из свежих овощей или картофельным пюре.

**Чтобы не повредить нежные волокна куриного филе, перед отбиванием накройте его плотной пищевой пленкой.**

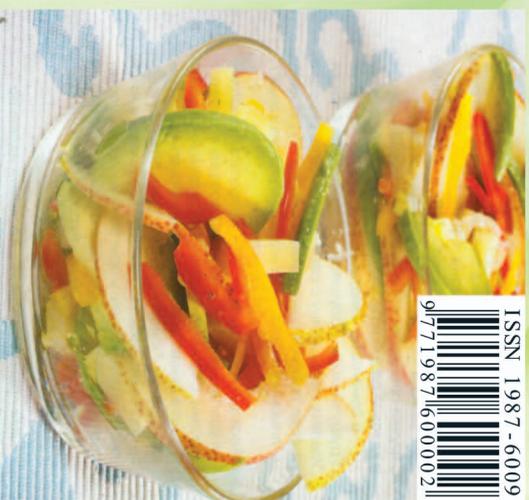


## ЗАКУСКА С КРЕВЕТКАМИ

2 яйца, по щепотке соли и сахара, 3 ст. л. растительного масла, 170 г муки, 250 мл молока, 100 г креветок, 3 шампиньона, 1/2 луковицы, 200 мл сливок 20%-ной жирности, 1 ст. л. рубленой зелени. Яйца взбить венчиком с солью, сахаром.

Влить 1 ст. л. растительного масла и еще раз взбить. Высыпать муку и перемешать. Затем, продолжая помешивать, постепенно влить теплое молоко. Из получившегося теста на сковороде с антипригарным покрытием испечь блинчики. Дать им остыть. Для начинки креветки отварить в подсоленной воде в течение 4 мин и откинуть на сито. Дать остыть и мелко нарезать. Шампиньоны почистить и мелко нарезать. Лук порубить и обжарить на оставшемся масле. Добавить грибы и жарить 3 мин. Влить сливки, посоливать, поперчить и тушить около 3 мин. К грибам в сливках подмешать креветки и зелень. Получившейся массой начинить блинчики и свернуть рулетиками. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем крупно нарезать и подать на стол.

**В начинку можно добавить и маринованные креветки (их предварительно следует откинуть на сито и дать стечь жидкости).**



## САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ГРУШЕЙ

2 небольших стручка сладкого перца, 1 груша, сок и цедра 1 лимона, 100 г твердого сыра, 1 крупный плод авокадо, 5-6 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Стручки сладкого перца вымыть, хорошо обсушить и каждый разрезать пополам. Удалить плодоножки с семенами, мякоть нарезать полосками. Грушу вымыть, обсушить и разрезать на 4 части. Удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать поперек тонкими ломтиками. Сбрызнуть половинкой лимонного сока. Сыр нарезать небольшими ломтиками. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Для соуса оливковое масло перемешать с лимонной цедрой. Посоливать и поперчить по вкусу. Все подготовленные ингредиенты сложить в миску, перемешать и полить приготовленным соусом. Оставить на 15 мин, затем разложить по порционным салатникам. Украсить по желанию.

**Для приготовления такого салата идеально подходит крупная, но слишком мягкая груша сорта конференс.**